

## ROTE LINSEN DAL

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 35 Minuten | Portionen: 10

Ein klassisches und einfaches Linsen Dal - geteilte rote Linsen, die in gerösteten Kreuzkümmelsamen, Zwiebeln, Jalapeño, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Paprika, Kardamom und Tomaten gekocht werden, mit Kokosmilch am Ende. Geben Sie einen Klecks Dal auf eine Reisbasis und fügen Sie etwas Gemüse hinzu, um eine Dal-Schüssel für unterwegs zu haben!

### Zutaten:

- ¼ Tasse (60 ml) Rapsöl
- 1 Teelöffel (5 ml) Kreuzkümmelsamen
- 2 Tassen (500 ml) gelbe Zwiebel, klein gewürfelt
- 1 Esslöffel (15 ml) Jalapeno, gehackt
- ½ Tasse (125 ml) Knoblauch, gehackt
- ½ Tasse (125 ml) Ingwer, gehackt
- 1 Teelöffel (5 ml) Kurkuma
- 1 Teelöffel (5 ml) geräucherter Paprika
- 1 Teelöffel (5 ml) Kardamom, gemahlen
- 1 Tasse (250 ml) Tomate, klein gewürfelt
- 2 ½ Tassen (625 ml) geteilte rote Linsen
- 6 ½ Tassen (1,625 l) natriumarme Hühnerbrühe
- 2 Esslöffel (30 ml) Kokosnussmilch
- 2 Esslöffel (30 ml) Zitronensaft
- ½ Tasse (125 ml) Koriander, gehackt

### Zubereitung:

1. In einem großen Topf Öl bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Kreuzkümmelsamen hinzufügen und 1 Minute lang leicht rösten.
2. Zwiebel, Jalapeño, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 3 Minuten kochen, bis die Zwiebeln gerade anfangen, glasig zu werden.
3. Kurkuma, Paprika, Kardamom und Tomaten in die Pfanne geben und umrühren, bis sie vollständig eingearbeitet sind. 3 Minuten kochen lassen, bis die Tomate anfängt zu zerfallen.
4. Linsen und Brühe hinzufügen und den Topf zum Kochen bringen. Auf ein Köcheln reduzieren und 20 Minuten kochen lassen.
5. Sobald die Linsen weich sind, die Kokosmilch und den Zitronensaft unterrühren. Noch heiß servieren. Jede Portion mit dem gehackten frischen Koriander garnieren.

### Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 Tasse (250 ml)

#### Pro Portion:

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| - Kalorien 330         | - Zucker 3 g      |
| - Fett gesamt 9 g      | - Eiweiß 17 g     |
| - Gesättigtes Fett 1 g | - Natrium 50 mg   |
| - Cholesterin 0 mg     | - Kalium 896 mg   |
| - Kohlenhydrate 39 g   | - Folsäure 11 mcg |
| - Ballaststoffe 15 g   |                   |