

INDISCHE DAL-BOWL

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 40 Minuten | Portionen: 10

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 Tasse (250 mL) Tomate, gewürfelt
- 1 Teelöffel (5 mL) Kurkuma
- 1 Teelöffel (5 mL) geräucherter Paprika
- 1 Teelöffel (5 mL) Kardamom, gemahlen
- 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
- 5 Tassen (1,125 l) brauner Reis, gekocht
- 2 Tassen (500 mL) Babyspinat, sautiert
- 2 Tassen (500 mL) braune Champignons, in dünne Scheiben geschnitten, sautiert
- 2 Tassen (500 mL) Karotten, geraspelt
- ½ Tasse (125 mL) Koriander, gehackt
- 1 Tasse (250 mL) Granatapfelkerne

Zubereitung:

1. In einem großen Topf Öl bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Kreuzkümmelsamen hinzufügen und 1 Minute lang leicht rösten.
2. Zwiebel, Jalapeno, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 3 Minuten kochen, bis die Zwiebeln glasig werden.
3. Tomaten, Kurkuma, Paprika und Kardamom in die Pfanne geben und umrühren, bis alles gut vermischt ist. 3 Minuten kochen lassen, bis die Tomate anfängt zu zerfallen.
4. Linsen und Brühe hinzugeben 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 einrühren.
6. Jede Schüssel heiß mit ½ Tasse (125 ml) braunem Reis, ½ Tasse (125 ml) Dal und gleichen Teilen Spinat, Pilzen und Karotten servieren.
7. Jede Portion mit dem gehackten frischen Koriander und den Granatapfelkernen garnieren.

Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 1/2 Tassen (375 ml)

Pro Portion:

- | | |
|------------------------|-------------------|
| - Kalorien 520 | - Zucker 7 g |
| - Fett gesamt 14 g | - Eiweiß 22 g |
| - Gesättigtes Fett 2 g | - Natrium 290 mg |
| - Cholesterin 0 mg | - Kalium 1156 mg |
| - Kohlenhydrate 71 g | - Folsäure 34 mcg |
| - Ballaststoffe 18 g | |