



Linsen-Dal mit Reis

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Linsen, rot	300 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	
Zimt	
Kreuzkümmel	
Rosinen	50 g
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	500 ml
Jasminreis	300 g
Koriander, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch und Ingwer ca. 2 Min. anbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Curry, Zimt und Kreuzkümmel würzen. Linsen und Rosinen zugeben, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 20 Min. bei kleiner Stufe köcheln.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Limette waschen und vierteln.
4. Linsen-Dal abschmecken und mit Reis auf Tellern verteilen. Mit Koriander und Limettenspalten garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	787 kcal
Kohlenhydrate	116 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	24 g