

Dal

ZUTATEN FÜR 4 PERS.

Zutaten:

- 200 g Rote Linsen, gewaschen
- 400 ml Wasser
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel, geschält
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Ingwer, daumengrosses Stück, geschält
- 1 x Fettstoff, erhitzbar
- 1-2 TL Kreuzkümmel, gemörsert
- 1 TL Koriandersamen, gemörsert
- 10 Curryblätter, zerkleinert
- 2 TL Currypulver / Garam Masala
- 2 TL Zimtpulver
- ½TL Kurkuma
- 1x Salz
- 1-2 TL Zitronensaft



So wird gemacht:

- Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer fein hacken.
- Fettstoff in einer Pfanne erhitzen, bis sich an der Holzkelle Bläschen bilden.
- Die gemörserten Gewürze und die Curryblätter anrösten.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer begeben, Hitze etwas reduzieren und mitdünsten.
- Die Linsen, das Kurkuma-, Zimt-, Currypulver hinzufügen, kurz mitdünsten und mit ca. der Hälfte des Wassers ablöschen.
- Auf kleiner bis mittlere Stufe garen, Wasser nach und nach Wasser begeben so, dass die Linsen immer leicht mit Wasser bedeckt sind.
- Das Ganze OHNE Salz weich garen, bis es kaum noch Wasser hat und anschliessend die Kokosmilch hinzufügen.
- Weitergaren, bis die gewünschte Konsistenz vorhanden ist.
- Sobald alles gar ist, mit Salz abschmecken und den Zitronensaft begeben.



ayurveda room

AYURVEDA & YOGA
TRAVEL

