

ZUKUNFTS-REZEPT

LINSEN DAL

Zutaten

- 1-2 EL Bratöl
- 2 Zwiebeln gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 2 TL Ingwer gerieben
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL rotes Paprikapulver
- 1 TL Garam Masala
- 300 g (z.B. rote) Linsen
- 780 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Pflanzendrink
- 250 ml passierte Tomaten oder gehackte Tomaten (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2-3 EL Zitronensaft oder ein Sprizzer Apfelessig



Zubereitung

- Pfanne oder einem Topf erhitzen, Öl und dann gleich die gehackten Zwiebeln dazugeben und 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann den Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute anbraten. Zuletzt die Gewürze hinzugeben und einige Sekunden anschwitzen, damit sich die Aromen entfalten.
- Die Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Dann zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben. Dann Pflanzendrink und passierte Tomaten (falls verwendet) hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.
- Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, etwas mehr Brühe oder Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Dal mit einem Swirl veganem Joghurt, frisch gehackter Petersilie oder Koriander und Sesam oder einem anderen Topping nach Belieben garnieren.