

# Hier und heute

## Rotes Linsen-Dal

Wer gerne indisches Essen mag, sollte dieses Dal aus roten Linsen von Köchin Julia Floß probieren. Würzig wärmendes Wohlfühlessen.

## Das Rezept

Von Julia Floß für vier Portionen

## Die Zutaten

- 1-2 EL Butterschmalz oder Kokosfett
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (etwas 1,5 cm)
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen oder ganz
- 1 TL Garam Masala, gemahlen
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- ½ TL Chili, gemahlen
- ½ TL schwarze Senfsaat (optional)
- 1 TL Bockshornklee (optional)
- 300 g rote Linsen
- 700 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosnussmilch
- 250 ml stückige Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 1-2 TL Zucker oder nach Geschmack
- 2-3 EL Limetten- oder Zitronensaft
- Zum Servieren:
- 8 EL Joghurt
- frischer Koriander
- Naan (indisches Fladenbrot)

## Zubereitung

Fett in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zwei bis drei Minuten glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken. Beides dazugeben und anbraten. Die Gewürze in den Topf geben und kurz anschwitzen. Die Linsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles zum Kochen bringen. Den Deckel schließen und die Linsen acht bis zehn Minuten köcheln lassen. Nach knapp zehn Minuten Kokosmilch und Tomaten in den Topf geben und alles weitere zehn Minuten köcheln lassen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Das Dal mit Joghurt, frischem Koriander und Naan servieren.