

LINSEN DAL

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einmal ein leckeres Linsengericht für euch. Linsen gehören zu meinen Lieblingen. Man kann so viele leckere Gerichte aus Ihnen zaubern. Dal ist ein Gericht aus Indien und kann mit allen Hülsenfrüchten zubereitet werden. Es gibt viele verschiedene Rezepte. Ich habe mich wieder für ein ganz einfaches entschieden. Alle Zutaten davon habe ich im Vorrat.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g rote Linsen
- 400 g Tomaten aus der Dose (im Sommer gern frisch)
- 400 ml Kokosmilch

Basics:

- 1 Stück Ingwer
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl, je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln, in einen Topf mit etwas Öl andünsten. Gewürze dazugeben und kurz rösten. Als Nächstes fügen wir Linsen, Tomaten und Kokosmilch hinzu und lassen es in etwa 25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken.

Tipps: Dal könnt ihr als Hauptspeise oder als Beilage essen. Ich habe es zum Beispiel mit Reis serviert. Natürlich ist es auch lecker mit Fladenbrot.

Gesundheitstipps: Dal ist ein veganes Gericht, das unser Herz-Kreislauf-System unterstützt. Die Linsen im Dal senken den Cholesterin- sowie Zuckerspiegel, sind ballaststoffreich und bieten sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Dazu gibt es bereits einen Beitrag von mir. [Einfach hier klicken](#).

Ich hoffe sehr, euch gefällt dieses Gericht und ihr kocht es nach. Über Feedback freue ich mich natürlich.

Liebe Grüße,
eure Karin Knorr