

Dhal (aus Indien)

3 Karotten,
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300g rote Linsen,
1 Lorbeerblatt

und
schälen und in Stücke schneiden.

und das Gemüse in einem Topf mit Wasser bedecken und
ca. 20 garen lassen. (ggf. etwas Wasser nachgeben. Es sollte
sämig aber nicht wässrig sein). Das Lorbeerblatt entfernen. Mit

1 EL Ingwer,
1 TL Kurkuma,
2 TL Kreuzkümmel,
2 TL Koriander
1 TL Salz
25ml Kokosmilch
1 EL Zitronensaft

und
würzen und
und
dazugeben, gut umrühren und ca. 20 Minuten durchziehen
lassen. Vorm Servieren noch einmal unter Rühren erwärmen.

Ergibt: Beilage für 3-4 Personen
Zubereitungszeit: 10-15 Minuten
Kochzeit: ca. 25 Minuten
Ruhezeit: 20 Minuten