

## Rotes Linsen-Dal



### Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 2 EL Olivenöl (oder Kokosöl)
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 600 ml [Gemüsebrühe](#)
- 250 ml [Kokosmilch](#)
- 120 g passierte Tomaten
- 1 EL Ahornsirup
- ½ Limette (der Saft davon)

### Topping nach Belieben:

- Petersilie (oder Koriander)
- schwarzer Sesam

### Dazu schmeckt:

- Basmatireis (oder Naan Brot)

### Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

### Kochzeit/Backzeit:

ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:**

ca. 35 Minuten

## Zubereitung:

1. Gib die roten Linsen in ein feines Sieb, spüle sie unter fließendem kaltem Wasser ab und lasse sie abtropfen.
2. Schäle die Zwiebel und würfele sie fein. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken.
3. Erhitze das Öl in einer großen Pfanne. Dünste Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin für ca. 2 Minuten an.
4. Gewürze zugeben und unter Rühren kurz anschwitzen.
5. Rote Linsen zugeben, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Koche alles auf und lasse es zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten köcheln.
6. Rühre anschließend die Kokoscreme und die passierten Tomaten (falls du diese verwendest) unter. Und lasse alles erneut bei mittlerer Hitze nochmals 5-8 Minuten sanft köcheln.
7. Würze das Rote Linsen-Dal mit Ahornsirup und Limettensaft. Schmecke es zum Schluss gut mit Salz und Pfeffer ab.
8. Richte dein Linsen-Dal nach Belieben mit frischem Koriander oder Petersilie, einem Klecks veganer Creme fraîche-Alternative oder schwarzem Sesam an.

## Wie lange hält sich das Rote Linsen-Dal frisch?

Das Rote Linsen Dal schmeckt sogar am nächsten Tag noch besser, wenn sich die Aromen vollständig entfaltet haben. Insgesamt hält sich das Dal für zwei bis drei Tage im Kühlschrank frisch.

Du kannst es auch portionieren und einfrieren, um es für einen späteren Zeitpunkt aufzubewahren.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

