



## Indisches Linsen-Dal

mit geröstetem Blumenkohl



20-30min



3-4 Personen

Ob als Beilage oder als Hauptgericht, Dal ist ein wichtiger Bestandteil der indischen Küche. In unserer Variante werden die roten Linsen mit einer würzigen Tomatensauce und geröstetem Blumenkohl serviert. Noch einen Klecks Joghurt oben drauf und ein krosses Naan-Brot dazu und dein Abendessen ist fertig.



## Was du von uns bekommst

- Currypulver Madras
- Naanbrot
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Joghurt <sup>7</sup>
- gehackte Dosentomaten
- frischer Ingwer
- Blumenkohl
- frischer Koriander
- Rote Linsen

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Kochtopf
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 520kcal, Fett 12.4g, Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 31.3g



### 1. Blumenkohl rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den **Blumenkohl** vom Strunk befreien und in mundgerechte Rößchen brechen oder schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Salz und Pfeffer sowie 1EL Olivenöl einreiben und im oberen Drittel des Backofens ca. 17-20Min. rösten.



### 4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Ingwer** und **Knoblauch** schälen und fein hacken oder reiben. **Koriander** mit den Stielen grob hacken. **Chili** entkernen und in feine Röllchen schneiden.



### 2. Currypulver anrösten

Inzwischen die **Linsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Einen mittelgroßen Topf mittelhoch erhitzen, das **Currypulver** darin ca. 30Sek. anrösten, dann von der Hitze nehmen.



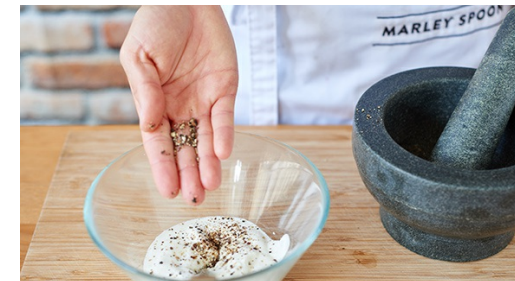
### 5. Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen, **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Ingwer** darin ca. 2Min. anschwitzen. Dann die **Tomaten** hinzugeben ca. 4-5Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Linsen hinzufügen

Nun 1EL Pflanzenöl in einen Topf geben und die **Linsen** untermischen. Mit 1L kaltem Wasser bedecken, und mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Linsen zum Kochen bringen, mit einem Deckel abgedeckt bei niedrigster Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 15Min. leicht köcheln lassen.



### 6. Joghurt würzen

In den letzten 5Min. das **Naanbrot** im Ofen aufwärmen. Den **Joghurt** mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den **Dal** in Schüsseln verteilen, mit der **Sauce** beträufeln, mit dem **Blumenkohl** und **Koriander** belegen. Dazu den Joghurt und das **Brot** servieren. Die Erwachsenen können das Daal mit **Chili** bestreuen.