



## Rote-Linsen-Dal mit Joghurt

und eingelegten Zwiebeln auf Basmatireis



ca. 25min



2 Personen

Dal mit Reis ist nicht nur ein indischer Alltagsklassiker, sondern auch eine vollwertige vegetarische Mahlzeit, die schmeckt, sättigt und auch noch total gut aussieht: Eine bunte Gemüsemischung, frischer Koriander, knusprige Erdnüsse, aromatische Currypaste und cremiger Joghurt tragen alle zum Gesamteindruck bei. Und der ist - gelinde gesagt - richtig duftig!

- 150g Basmatireis
- 400g „Muschel“-Gemüsemix <sup>9</sup>
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 200g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

- Salz
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

## Allergene

Erdnüsse (5), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1003kcal, Fett 31.9g,  
Kohlenhydrate 152.1g, Eiweiß 37.6g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Linsen**, die **1/2 des Korianders**, die **1/2 des Limettensafts**, 600ml Wasser und 1TL Salz in den Topf geben, unter das **Gemüse** rühren, aufkochen und dann bei niedriger Hitze 9-11Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind und das **Dal** eingedickt ist.



Den **Gemüsemix** mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz in einem großen Topf bei mittlerer Hitze 3–5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Inzwischen den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **übrige Hälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren. Die **Zwiebelstreifen** mit dem **restlichen Limettensaft** und 1 Prise Salz vermengen. Die **Erdnüsse** grob hacken.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **1/2 der Currypaste** zu dem **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten.



Den **Joghurt** mit der **Limettenschale** und 1/2TL Salz verrühren. Das **Dal** jeweils mit einem Klecks **Joghurt** auf oder neben dem **Reis** anrichten. Mit den **eingelegten Zwiebeln**, dem **restlichen Koriander** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.