



Rote-Linsen-Dal mit Joghurt

und eingelegten Zwiebeln auf Basmatireis



ca. 25min



3-4 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 duftend!

- 300g Basmatireis
- 800g „Muschel“-Gemüsemix ⁹
- 2 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 400g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 898kcal, Fett 24.9g,
Kohlenhydrate 146.3g, Eiweiß 33.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Linsen köcheln

Die **Linsen**, die **1/2 des Korianders**, die **1/2 des Limettensafts**, 1,2L Wasser und 2TL 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.



2. Gemüse anbraten

Den **Gemüsemix** mit 2EL 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.



5. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** mit dem **restlichen Limettensaft** und 1 Prise Salz vermengen. Die **Erdnüsse** grob hacken.



3. Zutaten vorbereiten

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



6. Anrichten und servieren

Den **Joghurt** mit der **Limettenschale** und 1TL 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.