



Mildes Linsen-Dal

mit Spinat und Pita-Brot

 30-40Min.  2 Personen

Das Dal ist ein Star-Export der indischen und pakistanischen Küche! Die dickflüssige Curry-Suppe aus Hülsenfrüchten, Gemüse und Kokosmilch versorgt dich mit notwendigen Vitaminen, Wärme und intensiven Gewürzaromen, die dich auf die Winter- und Erkältungszeit vorbereiten - und das auf die leckerste Art und Weise!

Was du von uns bekommst

- 2 Pita-Brote 1
- 1 Packung Baby Spinat
- Frische Minze
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Karotte
- 1 Packung Kokosmilch
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Packung Rote Linsen
- 1 Päckchen Shantis Tandoori Masala-Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 24.4g, Eiweiß 31.7g, Kohlenhydrate 100.2g



1. Karotten schneiden

Die **Karotten** schälen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken.



2. Karotten andünsten

In einer großen Pfanne mit Deckel oder Wok 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und **Zwiebeln** und **Karotten** für ca. 6-8Min. anschwitzen.



3. Linsen kochen

Nun das **Gewürz** und die **passierten Tomaten** hinzufügen. Die **Linsen** in einem Sieb klar abspülen und mit 200ml Wasser, 1 Prise Zucker und Salz zu den **Karotten** hinzufügen, abdecken und für ca. 20-25Min. leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, bis die **Linsen** und **Karotten** gar sind.



4. Pita schneiden

Inzwischen den Grillofen auf 275°C vorheizen. Die **Pita-Brote** in schräge, dünne Streifen schneiden.



5. Pita rösten

Die **Pita-Streifen** auf einem Backblech für ca. 1-3Min. goldbraun knusprig rösten. In der Zwischenzeit die **Blätter der Minze** vom Stängel streifen.



6. Daal fertigstellen

Zum Schluss das **Dal** mit der **Kokosmilch** ablöschen und den **Spinat** unterheben, bis er zusammenfällt. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit **Minze** garnieren und mit den **Pita-Streifen** servieren.