



## 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 <sup>1</sup>
- 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

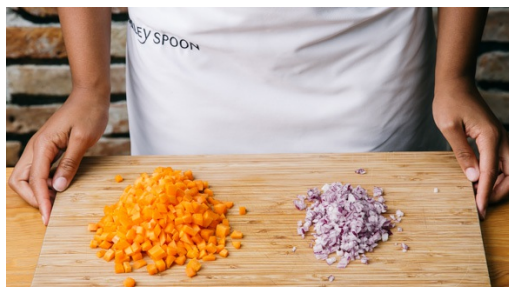
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### 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.



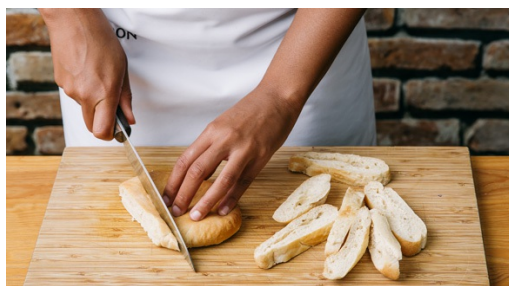
### 2. Karotten andünsten

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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [TikTok](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Address](#) [Map](#) [List](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Filter](#) [Sort](#) [View](#) [Fullscreen](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Link](#)