



## Mildes Linsen-Dal

mit Spinat und Pita-Brot

30-40Min. 3-4 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

- Frische Minze
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Kokosmilch
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Packung Baby Spinat
- 2 Packungen Rote Linsen
- 3 Pita-Brote<sup>1</sup>
- 2 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 735.0kcal, Fett 18.7g, Eiweiß 33.0g, Kohlenhydrate 97.8g



**1. Karotten schneiden**

Die **Karotten** schälen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** 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 400ml 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. In der Zwischenzeit die **Blätter der Minze** vom Stängel streifen.



**5. Pita rösten**

Die **Pita-Streifen** auf einem Backblech für ca. 1-3Min. goldbraun knusprig rösten.



**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.