



## 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!



- 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

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 18.7g, Eiweiß 33.0g, Kohlenhydrate 97.8g



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



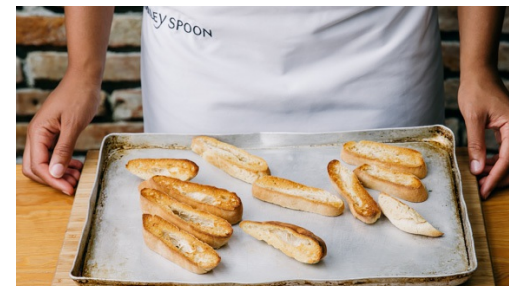
In einer großen Pfanne mit Deckel oder Wok  
1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und  
**Zwiebeln** und **Karotten** für ca. 6-8Min.  
anschwitzen.



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.



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.



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



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.

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**