



Curry-Rüben-Dal mit Kokosmilch

und roten Linsen, Koriander und Limette



ca. 40min



2 Personen

Was passiert eigentlich, wenn man eine praktische Zubereitung und wenig Abwasch vereinen möchte? Richtig, One-Pot-Gerichte! Und heute haben wir ein gutes Beispiel dafür: Feine Speiserüben, rote Linsen, aromatischer Koriander, spritzige Limette, fruchtige Tomaten und cremige Kokosmilch kommen in nur einem Topf! Das Motto lautet: minimaler Aufwand, maximaler Genuss! Wir wünschen einen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Speiserübe
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 200g rote Linsen
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 25.3g



1. Zutaten schneiden

Die **Rübe** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



2. Gemüse anbraten

Die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Margarine bei mittlerer Hitze in ca. 30Sek. duftend anbraten. Die **Tomaten** in den Topf geben und ca. 1Min. anbraten, dann die **Rüben** zugeben und ca. 5Min. weiterbraten.



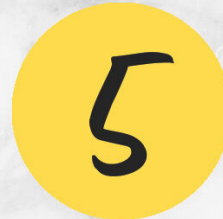
3. Zutaten schneiden

Den **Koriander** grob schneiden. Die **Limette** halbieren, **1 Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Dal köcheln

Die **½ des Korianders**, die **Linsen**, die **Kokosmilch**, den **Limettensaft** und 400ml Wasser in den Topf geben und aufkochen, dann auf niedrige bis mittlere Hitze reduzieren und das **Dal** 15-18Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Dal** mit ½EL Essig, 1TL Salz und ½TL Zucker würzen und mit mehr Salz abschmecken. Das **Dal** mit dem **restlichen Koriander** und den **Limettenspalten** garniert servieren.



6. Jo-Jo-Joghurt

Bei Marley Spoon achten wir darauf, dass wir nur so viele Zutaten verschicken, dass man sie in einem Gericht aufbraucht. Falls du aber noch einen halben Becher Joghurt im Kühlschrank hast, der es beim letzten Mal nicht in den Kochtopf geschafft hat, dann bekommt er bei diesem Gericht eine zweite Chance: Einfach löffelweise zum Dal geben und genießen.