



Rote-Linsen-Dal mit Kokosjoghurt

und eingekochten Zwiebeln auf Basmatireis



ca. 25min



3-4 Personen

Dal mit Reis ist nicht nur ein indischer Alltagsklassiker, sondern auch eine vollwertige vegane Mahlzeit, die schmeckt, sättigt und auch noch total gut aussieht: Eine bunte Gemüsemischung, frischer Koriander, knusprige Erdnüsse, aromatische Gewürze und cremiger Kokosjoghurt tragen alle zum Gesamteindruck bei. Und der ist - gelinde gesagt - richtig duftet!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 800g „Muschel“-Gemüsemix ⁹
- 2 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 400g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Becher Kokosjoghurt

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (5), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 929kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 142.8g, Eiweiß 31.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse anbraten

Den **Gemüsemix** mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz in einem großen Topf bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Inzwischen den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch**, den **Ingwer** und **3/4 des Currys** oder mehr nach **Geschmack** zu dem **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten.



4. Linsen köcheln

Die **Linsen**, die **1/2 des Korianders**, die **1/2 des Limettensafts**, 1,2L Wasser und 2TL Salz in den Topf geben, unter das **Gemüse** rühren, aufkochen und dann bei niedriger Hitze 9-11Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind und das **Dal** eingedickt ist.



5. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** mit dem **restlichen Limettensaft** und 1 Prise Salz vermengen. Die **Erdnüsse** grob hacken.



6. Anrichten und servieren

Den **Kokosjoghurt** mit der **Limettenschale** und 1TL Salz verrühren. Das **Dal** jeweils mit einem Klecks **Kokosjoghurt** auf oder neben dem **Reis** anrichten. Mit den **eingelegten Zwiebeln**, dem **restlichen Koriander** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.