

## DAL - INDISCHES LINSENCURRY

Zutaten für 2 Personen:  
Zeitaufwand: ca. 30 min

100 g Rote Linsen  
2 Karotten  
1 gelbe Rübe  
1 kleine Pastinake  
1 Handvoll Sprossenkohl  
1 Handvoll Tiefkühl-Erbesen  
200 ml Kokosmilch  
1/4 L Gemüsesuppe  
1 EL Rapsöl  
1 TL Kurkuma  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Garam Masala  
1/2 TL Curry-Mischung  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer, Chili  
1 Schuss Sojasauce  
1 TL geriebener Ingwer  
Etwas Koriander oder Petersilie zum Bestreuen

1/2 Tasse Basmati Reis  
Wasser  
Salz

1. 1/2 Tasse Basmati Reis mit der 1 1/2 fachen Menge Wasser und etwas Salz für ca. 25-30 Minuten kochen. Die roten Linsen in ein Nudelsieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, alle Gewürze und den zerdrückten Knoblauch (bis auf Sojasauce und Ingwer) dazugeben und kurz rösten. Achtung: Die Gewürze dabei nicht verbrennen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Sprossenkohl vorbereiten und vierteln, die Karotten und die Kartoffel schälen und klein schneiden. Die Linsen und das Gemüse in die Pfanne geben und alles kurz mit rösten. Mit Kokosmilch ablöschen, nach Wunsch Salz und Pfeffer dazugeben und das Curry ca. 20 Minuten langsam köcheln lassen. Mit Gemüsesuppe oder Wasser von Zeit zu Zeit aufgießen damit das Curry nicht zu dick wird.
3. Kurz vor dem Servieren mit Sojasauce und Ingwer abschmecken.
4. Das Curry mit Reis und Koriander bzw. Petersilie bestreut servieren.

Gutes Gelingen!  
Deine friedrosa