

# Linsen-Spinat Dal

## Zutaten:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
240 gr rote Linsen  
2 EL Garam Masala  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Zimt  
1 TL Kreuzkümmel  
2 TL Salz  
250 ml Kokosmilch  
400 g Tomaten,  
gehackt  
150 gr Spinat  
frisch  
Pfeffer, Chilipulver



## Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, 2 Knoblauchzehen pressen. Beides in etwas Öl glasig dünsten. rote Linsen und alle Gewürze (Garam Masala, Paprikapulver, Zimt, Kreuzkümmel und Salz) begeben und unter Rühren ca. 3 Minuten mitdünsten. Kokosmilch, Wasser und enthäutete, gehackte Tomaten begeben. Während ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Frische Spinatblätter grob zerschneiden, beifügen und 5 Minuten weiterköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und servieren. Optional kann man zum Anrichten noch Joghurt oder Feta einsetzen. Dazu passen natürlich Reis und/oder Naanbrot.



Diverses

