

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) beigeben und unter Rühren ca. 3 Minuten mitdünsten. Kokosmilch, Wasser und enthäutete, gehackte Tomaten beigeben. 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