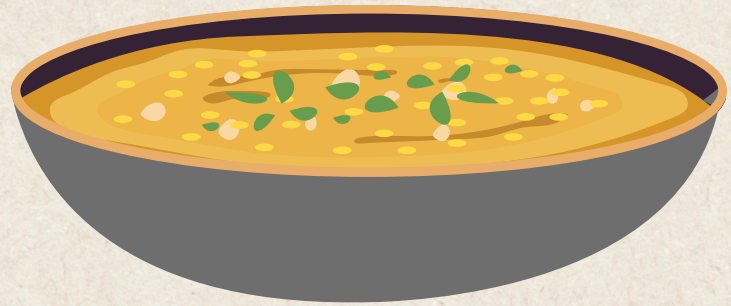


ROTES LINSEN DAL MIT PAPADAMS

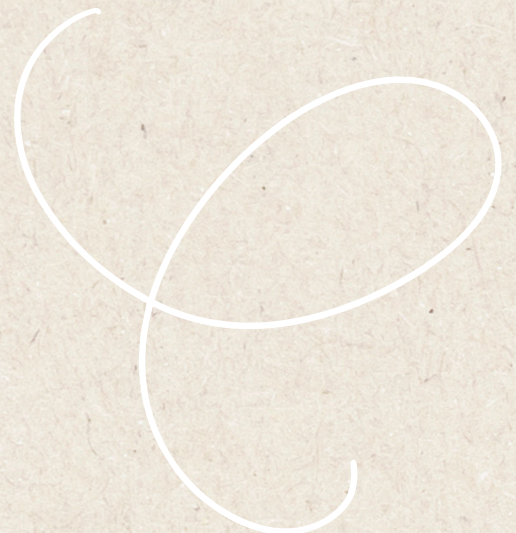
ZUTATEN (10 PORTIONEN):

- 6 EL Kokosöl oder anderes Öl zum Braten
- 5 Zwiebeln gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 5 TL Ingwer gerieben
- 3 TL Kurkuma
- 3 TL Koriander
- 3 TL Kreuzkümmel
- 3 TL rotes Paprikapulver
- 3 TL Garam Masala oder anderes Currypulver
- 1000 g rote Linsen
- 2500 ml Gemüsebrühe
- 750 ml Kokosnussmilch
- 6 EL Paprikamark (optional passierte Tomaten oder gehackte Tomaten)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 6 TL Zucker
- 4 EL Limetten- oder Zitronensaft



Zum Servieren:

- frische Kräuter
- Joghurt
- Papadams (optional: Reis)



ZUBEREITUNG:

Das Kokosöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann den Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute anbraten, Zuletzt die Gewürze hinzugeben und einige Sekunden anschwitzen, damit sich die Aromen entfalten.

Die Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Dann zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt 8-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben.

Dann Kokosmilch und Paprikamark hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. (Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, etwas mehr Brühe oder Kokosmilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist).

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Das Dal mit etwas Joghurt, frisch gehackter Petersilie oder Koriander und Sesam oder einem anderen Topping nach Belieben garnieren. Mit Papadams, Reis oder anderer beliebiger Beilage servieren. Fertig!