



## Gelbe Linsen Dal

Soll es vegan oder vegetarisch sein? Das entscheidest du! Das beste gelbe Linsen Dal Rezept findest du bei uns.

### ZUTATEN für 6 Personen

- 2 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Scheiben Ingwer
- 1/2 Kurkumawurzel oder 1 TL Bio Kurkuma N°910
- 1,5 EL Bio Indisches Curry N°303
- 2 große Kartoffeln
- 2 Karotten
- 200 g gelbe und/oder rote Linsen
- 500 ml Bio Gemüsebrühe N°742
- 400 ml Kokosmilch
- 1/2 Dose gestückelte Tomaten
- Salz
- 2 EL Butter oder Ghee (nach Belieben)
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 6 EL griechischer Joghurt
- 1/2 Bund frischer Koriander
- Bio Kokoschips N°926

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln, Ingwer fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Kartoffeln und Karotten in kleine Würfel schneiden. Linsen waschen.
3. Kokosöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Ingwer dazuge-

ben und anschwitzen bis die Zwiebeln weich sind. Knoblauch, geriebene Kurkumawurzel oder Kurkumapulver und Indisches Curry dazugeben und kurz mitbraten.

4. Kartoffel- und Karottenwürfel sowie Linsen in die Pfanne geben, mit dem Pfanneninhalt, Gemüsebrühe, Kokosmilch und Tomatenfruchtfleisch mischen. 10 Minuten abgedeckt, dann weitere 15 Minuten ohne Deckel köcheln lassen bis die Linsen und das Gemüse weich sind, dabei regelmäßig umrühren. Kurz vor Ende der Kochzeit den Spinat untermischen. Mit Salz abschmecken und nach Belieben Butter oder Ghee unterrühren für einen reichhaltigeren Geschmack.

5. Das Gelbe Linsendal auf sechs Schüsseln verteilen, mit je einem Löffel griechischem Joghurt, etwas gehacktem Koriander und Kokoschips garnieren und mit Reis, Quinoa oder Naan Brot servieren.

### TIPP

Magst du es gerne etwas schärfer? Dann erhitze die Butter oder Ghee in einer kleinen Pfanne. Anschließend gibst du einen halben Teelöffel Chilipulver deiner Wahl hinzu. Nachdem das Chili angebraten ist, fügst du es zum Dal hinzu.

**Vorbereitungszeit:** 15 Min.  
**Kochzeit:** 30 Min.

