

## Dal

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 250 g rote Linsen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- nach Belieben Chili, frisch oder getrocknet und in jedem Fall entkernt
- 1 EL frischer Ingwer, geraffelt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Curry
- 1 Curry-Blatt (getrocknet oder frisch)
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 4 – 5 dl Gemüse-Bouillon
- 2 dl Kokosmilch
- nach Belieben Zitronensaft
- frischer Koriander, grob gehackt
- Bratbutter zum Andünsten

### Zubereitung:

Die Zwiebeln mit etwas Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Den Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und ein paar Minuten mitdünsten. Dann die Gewürze dazugeben (Curry, Curry-Blatt, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma) und das Tomatenmark. Gut umrühren und alles zusammen kurz weiter dünsten.

Dann die Linsen zugeben, die Bouillon und die Kokosmilch. Umrühren und zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten, oder bis die Linsen zerfallen, auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Wird das Dal zu dickflüssig, gibt man noch etwas Bouillon zu. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Vor dem Servieren mit frischem Koriander bestreuen.

Dal schmeckt kalt oder warm und passt perfekt zu Basmati-Reis oder Naan-Brot. Servieren Sie zum Dal etwas Nature-Joghurt.



Schweizer Radio  
und Fernsehen