

Dahl für 4 Personen:

Zutaten:

250 g rote Linsen
2 frische Zwiebeln
2 Tomaten
5 Knoblauchzehen
1-2 Chilischoten
1,2 l Wasser
2 Tl Kurkuma
2 Tl Ingwer
2 Tl gemahlener Koriander
1 Tl Kreuzkümmel
2 Tl Salz

Zubereitung:

Etwas Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen kurz darin anbraten. Nun die geschälten und gehackten Zwiebeln beifügen, sowie den Knoblauch und den Ingwer. Intensiv rühren. Sobald die Zwiebeln anfangen leicht braun zu werden, die fein gekackten Tomaten der Mischung begeben. Intensiv rühren bis die Tomaten zu Brei werden. Nun die vorbereiteten Gewürze und das Salz einrühren.

Die Sauce ist nun bereit für den Dahl.

Die Linsen und das Wasser der Mischung begeben. Gut umrühren und danach zugedeckt ca. 45 Minuten auf kleiner bis mittlerer Hitze kochen lassen. Zwischendurch umrühren.