GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 257

Ayurvedisches Linsen-Dal mit Erdnüssen

30 Minuten | 45 Minuten | 1.5 Stunden

Zutaten für 2 Portionen

100 g Erdnüsse, ungeröstet, ungesalzen – über Nacht in Wasser eingeweicht
120 g rote Linsen
1 Liter Wasser
200 g Wirsing, Mangold oder Spinat
Salz
schwarzer Pfeffer
3 EL Erdnussöl
1 EL Ingwer, gerieben
1 EL Tomatenmark
2 EL Rasa Masala
100 ml Kokosmilch
1 EL Yaconsirup (alternativ **Dattelsirup**)
2 ½ EL Erdnussmus
2 EL Koriander, gehackt
3 EL Erdnüsse, geröstet

Rezept

Die eingeweichten Erdnüsse in einem Sieb abgießen. Die Erdnüsse in einem Topf mit einem Liter Wasser aufkochen und salzen. Die Hitze reduzieren und ohne Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Die Linsen hinzufügen, nochmals aufkochen, die Hitze reduzieren und ca. 25 Minuten mitköcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Wirsing, Mangold oder Spinat in Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Erdnussöl erhitzen und das Gemüse kurz anbraten, salzen und pfeffern. Auf einem Teller zur Seite stellen. Die Pfanne erneut mit 1 EL Erdnussöl erhitzen und Ingwer mit Tomatenmark und Rasa Masala darin unter Rühren eine Minute anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und einmal aufkochen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Pfanneninhalt und das gebratene Gemüse zu den gegarten Linsen in den Topf geben. Yaconsirup und Erdnussmus einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Linsen-Dal anrichten, mit gehacktem Koriander garnieren und mit gerösteten Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

4 260638 328846