Zutaten (für 2 Personen): Linsen Dal mit Reis

Dieses Rezept kombiniert ein herzhaftes, cremiges Linsen Dal mit lockerem Reis. Es eignet sich für eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit und ist von der indischen Küche inspiriert.

Zutaten für das Dal:

- 150 g rote Linsen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), gerieben
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL gemahlener Koriander
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Tomate, gewürfelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Zutaten für den Reis:

- 150 g Basmati-Reis
- 300 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Reis kochen:

- Den Reis gut waschen, bis das Wasser klar ist.

- In einem Topf mit 300 ml Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen.

- Die Hitze reduzieren, abdecken und etwa 12-15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat. Warm halten.

2. Linsen Dal zubereiten:

- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten, bis sie duften.

- Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala und gemahlenen Koriander hinzufügen. Eine Minute mitrösten, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten.

- Die gewaschenen Linsen, Tomatenwürfel, Kokosmilch und Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Alles gut vermengen.

- Das Dal bei mittlerer Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern.

- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Servieren:

- Das Linsen Dal auf Tellern anrichten, den Reis daneben geben und mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

Tipp:

Das Gericht kann auch mit weiteren indischen Gewürzen wie Fenchelsamen oder Kardamom variiert werden. Für mehr Schärfe einfach frische Chilischoten hinzufügen.