

Rote Linsen Dal

Zutaten

- 1 grosse Zwiebel
- 6-8 Knoblauchzehen
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Kumin (Kreuzkümmel)
- 1 EL Paprika
- 1 EL Curry Pulver
- 1 EL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 bis 2 rote Chilischoten
- 250 g Rote Linsen
- 100 g Tomatenpüree
- 2 frische Tomaten
- 5 dl Wasser

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Chilis kleinschneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und die geschnittenen Zutaten darin anschwitzen. Dann die Gewürze hinzugeben und mit anrösten.

Tomaten fein hacken.

Linsen gut waschen, in den Topf geben und mit 3 dl Wasser köcheln lassen.

Nach 5 Minuten Tomaten, Tomatenpüree, Salz, Pfeffer und den Zwiebeln-Knoblauch-Mix hinzugeben und köcheln lassen.

Das Dal sollte mindestens 30 Minuten köcheln. Währenddessen regelmässig umrühren, sodass nichts anbrennt. Nach und nach das restliche Wasser zugeben.

Am besten mit Reis servieren.