

Tellerlinsen-Dal mit Kürbis

Rezept-Info:

Personenzahl:	4 Stück
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	ca. 50 min.
Schwierigkeitsgrad:	einfach

Zutaten:

3 EL	Rapsöl	200 g	Passierte Tomaten
1	Mittelgroße Zwiebel	400 ml	Cremige Kokosmilch oder Hafermilch
2	Knoblauchzehen	250 ml	Gemüsebrühe
1	Daumengroßes Stück Ingwer	200 g	Tellerlinsen
1	Rote Chili, fein gehackt	200 g	Hokkaido-Kürbis, grob würfeln
2 TL	Garam Masala	1	Bio-Limette (Saft & Abrieb)
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen		Salz, gem. Pfeffer, Prise
1 TL	Paprika edelsüß		Zucker

Zubereitung:

Die Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein würfeln. Tellerlinsen in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebelwürfel, dann den gewürfelten Knoblauch, Ingwer und die gehackte Chili anschwitzen. Die Gewürze hinzugeben und unter Rühren 1 Minute lang mit anbraten. Mit den passierten Tomaten, der Kokosmilch (oder Hafermilch) und Gemüsebrühe ablöschen und gründlich verrühren.

Die gewaschenen Tellerlinsen hineingeben und 20 Minuten lang sanft köcheln lassen. Anschließend die Kürbiswürfel hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, so dass Tellerlinsen und Kürbis ideal durchgegart sind und dabei noch einen sanften Biss haben. Sollte etwas Flüssigkeit fehlen, zwischendurch etwas Gemüsebrühe oder Kokosmilch (oder Hafermilch) hinzugeben.

Mit pflanzlichem Joghurt, frischer Petersilie oder Koriander, Naan Brot oder Reis servieren.

TIPP: Linsen ca. 2 Stunden vorab in Wasser ruhen lassen.