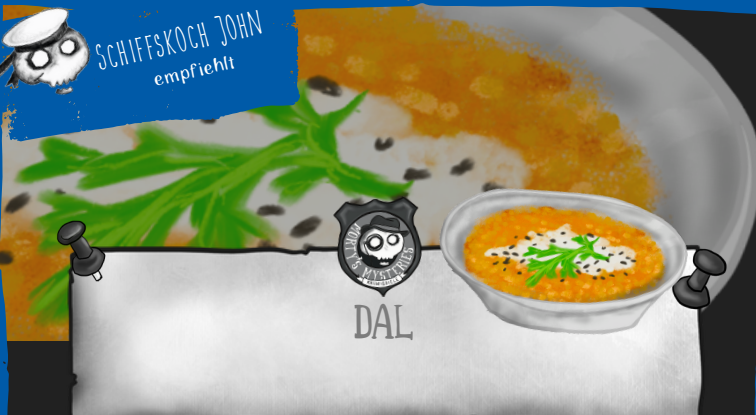




SCHIFFSKOCH JOHN
empfiehlt



DAL

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: KEINE

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 60 MIN

ZUTATEN

Für das Dal

- 1 Zwiebel(n) (35 g)
- 250 g Rote Linsen
- 2 EL natives Kokosöl (20 g)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) (5 g)
- 3 TL Currypulver (mild) (15 g)
- 200 ml Kokosmilch
- 400 g Tomatenstücke (Konserven)
- 400 ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz (5 g)

Außerdem nach Geschmack:

- Koriander
- schwarze Sesamkörner
- Naan und/oder
- Reis
- (Veganer) Joghurt

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Linsen vorbereiten: Zwiebel schälen und fein würfeln. Linsen in ein feines Sieb geben, mit kaltem Wasser gründlich abwaschen und abtropfen lassen.
2. Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebel darin anschwitzen. Kreuzkümmel und Curry dazugeben und 1 Min. mit anrösten, dann mit Kokosmilch, Tomatenstücken und Wasser ablöschen. Linsen zugeben, einmal aufkochen und 15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz würzen.
3. Nach Geschmack mit Joghurt, Sesam und Koriander anrichten und nach Wunsch mit Reis und/oder Naan servieren



DER TOD DES SCHIFFBRÜCHIGEN

www.mortismysteries.de

