

Linsen-Dal

Für 2-4 Personen

300 Gramm Berglinsen
200 Gramm Reis (als Beilage)
1 Zwiebel
4 Zehen Knoblauch
2-4 Karotten
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 EL Tomatenmark
1 TL Currypaste
1 EL Honig
1 EL Garam Masala
1 TL Zimt
1 Chilischote
1 Kardamomkapsel
Frischen Koriander



Die Berglinsen in 800 ml gesalzenem Wasser aufkochen und 20-30 Minuten leicht köcheln lassen. Parallel dazu den Reis zustellen.

Zwiebel würfelig schneiden und in etwas Öl glasig dünsten. Währenddessen Knoblauch und Ingwer fein hacken und zur Zwiebel in die Pfanne geben.

Tomatenmark und Currypaste hinzufügen, alles vermengen und mit 400 ml Wasser aufgießen. Anschließend die gehackelten Karotten dazu geben.

Pfeffer, Kardamom und Chili im Mörser zerreiben. Das Ganze gemeinsam mit den restlichen Gewürze und dem Honig in die Pfanne geben und fünf Minuten köcheln lassen.

Die gekochten Linsen dazugeben, alles vermischen und weitere zehn Minuten köcheln lassen.

Gemeinsam mit dem Reis anrichten etwas frisch gehackten Koriander darüber streuen und genießen.