



Fruchtiger Linsendal

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

10 Portionen

150 g	grüne Linsen	150 g	braune Linsen
100 ml	Rapsöl	200 g	Möhren geputzt frisch
300 g	Zwiebelwürfel TK	15 g	Knoblauch frisch
15 g	Currygewürzmischung	300 ml	Kokosmilch
600 ml	Wasser oder Gemüsebrühe (20 g)	500 g	passierte Tomaten
300 g	Paprika frisch	300 g	Zucchini frisch
200 g	Mango frisch	400 g	Bio Hokkaido Kürbis
10 g	Salz	1 g	Pfeffer schwarz gemahlen
30 ml	Bio Apfelessig	1 g	Kreuzkümmel gemahlen
15 g	Bio Ingwer gerieben	15 g	Rohrohrzucker Demerara
40 g	Koriander frisch	80 g	Kokos-Chips

Zubereitung

Zubereitung

1. Beide Linsensorten zusammen im Wasser bissfest garen.
2. Rapsöl erhitzen, in ½ cm große Würfel geschnittene Möhren und Hälfte der Zwiebeln leicht anrösten. Knoblauch pellen, blättrig schneiden und sehr kurz mitrösten.
3. Currypulver zugeben, nur leicht anrösten und mit Kokosmilch und Tomatenpüree aufgießen.
4. Mit heißer Brühe ablöschen, gut durchrühren.
5. Kürbis in Würfel schneiden und in die Sauce legen. Paprika, Zucchini, Mango und Zwiebel in Würfel schneiden, in die gut gewürzte Sauce geben und ca. 15 Minuten zusammen kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Eine Hälfte der gegarten Linsen ganz in die Sauce zugeben. Mit Ingwer, Zucker und Essig abschmecken. Die zweite Hälfte der Linsen mit etwas Sauce aufmixen und in die Sauce für die Bindung einrühren.
7. Nochmals abschmecken. Koriander schneiden und zum Schluss in die Sauce geben.
8. Fertiges Gericht mit gerösteten Kokoschips garnieren.

Tipp: Diesen Dal kann auch mit Reis oder mit Fladenbrot als Hauptgericht gereicht werden. Auf Wunsch kann in diesem Gericht ein kleiner Anteil an Fisch, Fleisch, Paneer, Tofu usw. integriert werden – je nach gewünschter Kostform.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN