



Linsen Dal

Schritte: 5

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

400 g	rote Linsen	3	Zwiebeln
1 kleine	Knoblauchknolle	1 Stück	Ingwer
1 Dose	gehackte Tomaten	800 ml	Kokosmilch
	etwas Sonnenblumenöl	1 TL	Kurkumapulver
2 TL	Curry, indisch	1 TL	Paprikapulver
1 TL	Chilipulver		etwas Koriander
	Salz & Pfeffer		

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer 3 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.
2. Gewürze hinzugeben und weitere 3 – 5 Minuten anbraten.
3. Linsen, gehackte Tomaten und Kokosmilch hinzufügen, alles miteinander verrühren und aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 20 – 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
4. Sollte das Dal zu dickflüssig sein, nach Bedarf Gemüsebrühe oder Wasser hinzugeben.
5. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Das Dal nach Belieben mit Reis oder Fladenbrot servieren. Nach Geschmack frische Kräuter und einen Klecks veganen Joghurt hinzugeben.

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