



---

## Dal

Gericht mit roten Linsen

### Zutaten

200 g rote Linsen – die doppelte Menge Wasser bereit stellen

EL Ghee

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück frischen Ingwer

½ TL gem. Kurkuma

1 TL gem. Kreuzkümmel

1 TL gem. Koriander

2 Kardamomkapseln

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

½ TL Garam Masala

etwas Zitronensaft

Meersalz und Pfeffer

frischer grüner Koriander oder Petersilie

### Zubereitung

Die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch in Ghee leicht anbraten. Hinzu kommen die Gewürze, die mit angebraten werden.

Nun kommen die gewaschenen roten Linsen hinzu und werden gut mit den Gewürzen vermischt. Die Linsen werden mit der doppelten Menge Wasser aufgegossen und zum kochen gebracht. Auf kleiner Flamme werden sie circa 15 Minuten gegart. Eventuell etwas Wasser nachgießen.

Am Ende mit dem Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit frischen Kräutern bestreuen.

Mit einer kleinen Portion Reis, gedünstetem Gemüse oder einem Curry und einem würzigen Dip wird ein **köstliches Dal Bhat** auf deinem Teller serviert.

**Tipp:** Das benötigte Wasser kann durch Gemüsebrühe ersetzt werden. Zur besseren Verdauung kann den Linsen ¼ TL Asafoetida hinzu gefügt werden.