BNP PARIBAS CARDIF

La Tablée des Chefs

LINSEN-DAL MIT KORALLENLINSEN

Entdecken Sie die gesunden und saisonalen Rezepte, die von den Spitzenköchen von La Tablée des Chefs entwickelt wurden. Unterstützt werden sie von BNP Paribas Cardif im Rahmen des Programms zur Prävention von Übergewicht und Adipositas.

ZUTATEN (4 Personen)

- 300 g Korallenlinsen (oder gelbe Linsen)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 frische Tomaten (oder 500 g feinstückige
- Tomaten aus der Dose, je nach Saison)
- 1 Stück Ingwer, 2-3 cm lang
- 25 cl Kokosmilch

- 1 EL Curry
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Korianderpulver
- ½ Bund frischer Koriander
- 2 EL Olivenöl oder Kokosöl
- 600 ml Wasser

UTENSILIEN

- Ein Schneidebrett
- Messer
- Ein Kochtopf
- Ein Rührlöffel
- Schüsseln
- Eine Schöpfkelle
- Ein Sieb

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten mit Wasser waschen, den Koriander kurz abspülen und gut trockentupfen. Zwiebeln und Ingwer schälen. Knoblauchzehen zerdrücken und die Keime entfernen.

2. Die Linsen in ein Haarsieb geben und unter dem Wasserhahn gut abspülen. Abtropfen lassen.

3. Die Zwiebeln fein schneiden, die Tomaten würfeln und Knoblauch und Ingwer fein hacken.

4. Das Öl bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen und die gemahlenen Gewürze dazugeben: Curry, Kurkuma und Koriander. Die Gewürze 3 Minuten lang unter Rühren anrösten. Dann die Zwiebeln dazugeben und anschwitzen, bis sie glasig sind. Danach Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles weitere 2 Minuten braten.

5. Tomaten und Linsen dazugeben und mit 600 ml kaltem Wasser bedecken. Das Ganze zum Kochen bringen, auf geringe Hitze herunterschalten, die Kokosmilch dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren, damit die Linsen nicht am Topfboden kleben.

6. In der Zwischenzeit den frischen Koriander fein schneiden (ein paar Blätter für die Dekoration aufheben). Vor dem Servieren das Dal probieren und mit ein wenig Salz abschmecken, den gehackten Koriander darüberstreuen und unterrühren. Zur Dekoration ein paar Korianderblätter darauflegen.
Mit Reis oder Naan-Brot servieren, um eine vollständige Mahlzeit zu erhalten. Bei diesem Rezept können die Linsen auch durch Kichererbsen ersetzt werden.