

**Theresa Baumgärtner**  
**Rotes Linsen-Dal**  
**(Indischer Linsen-Gemüse-Topf)**

**Montag, 04. Februar 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Asia und Weltküche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

2	Schalotten
1 EL	natives Kokosöl (alternativ Olivenöl)
5	Karotten
2	rote Paprikaschoten
4	Datteln ohne Kern
100 g	getrocknete Aprikosen
200 g	rote Linsen
10 g	frischer Ingwer
1 TL	Salz
400 ml	Kokosmilch (Dose)
600 ml	Tomatenpulpe (z. B. aus Glas, Dose oder Tetrapak)
5 Stiele	frischer Koriander
200 g	Naturjoghurt
1 TL	gemahlener Zimt
½ TL	Cayennepfeffer
1 TL	heller Balsamicoessig

**Zubereitung:**

1. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.
2. Die Karotten schälen und in Scheiben hobeln. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Karotten und Paprika zu den Schalotten geben und mit andünsten.
3. Die Datteln und Aprikosen in feine Würfel schneiden. Linsen in ein feines Sieb geben, lauwarm abspülen und abtropfen lassen. Linsen, Datteln und Aprikosen unter das Gemüse mischen.
4. Den Ingwer schälen und fein reiben. Gemüse und Früchte mit Ingwer und Salz würzen.
5. Kokosmilch und Tomatenpulpe zugeben und alles mit 100 ml Wasser aufgießen. Sacht aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.
6. Koriander abspülen, trocken schütteln und zerzupfen. Joghurt glattrühren.
7. Kurz vor dem Servieren das Linsen-Dal mit Zimt, Cayennepfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Joghurt und Koriander dazu servieren.

Pro Portion Dal: 390 kcal / 1635 kJ  
35 g Kohlenhydrate; 5 g Eiweiß; 25 g Fett