


Linsen Dal mit Kartoffeln -

Indisches Aloo Dal - 1,77 €/Portion - vegan 

2 Portionen | Zubereitungszeit: 40 min | Arbeitszeit: 40 min | Ausrüstung: -

Zutaten Linsen Dal

200 g	Rote Linsen - <i>Trockengewicht</i>
6	kleine Kartoffeln - <i>380 g</i>
1	Dose Kokosmilch - <i>400 ml</i>
1 TL	Öl (Raps)
400	ml Wasser

Gewürze

1/2 TL	Salz
2 TL	Gewürzpaste Madras Curry Paste

Toppings

1 TL	Sesam
Beliebig	Frische Kräuter

Zubereitung

1. **Kartoffeln** in kleine Würfel schneiden. Circa 1 cm³ groß.
2. **Linsen** unter fließendem Wasser gut abwaschen. Bis das Wasser nicht mehr trüb wird.
3. Koche **Linsen & Kartoffeln** in einem Topf mit viel **Wasser**, einem Teelöffel Öl und einer Prise **Salz** für 10 Minuten.
4. Gebe die zwei Teelöffel **Gewürzpaste** dazu und rühre kurz um. Schütte dann die **Kokosmilch** in den Topf und lass es 20 Minuten garen. Sobald die Kartoffeln durch sind, ist dein Essen fertig.
5. Mit **Kräutern** oder **Sesam** toppen.

Passende Beilagen: Naan Brot aus der Pfanne, Reis oder ein gekauftes Fladenbrot.

Gewürzpaste selber machen: Alle Zutaten so fein es geht schneiden, reiben, oder mörsern und vermengen.

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück (ca. 2 cm) frischer Ingwer
- 1 EL Curry
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 Tomate
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Kokosöl
- Chili nach Lust und Laune

Aufbewahrung: In einem sauberen und verschlossenen Glas hält die Paste ein paar Tage lang im Kühlschrank. Hier darfst du nur mit sauberem Besteck rein. Für längere Aufbewahrung 1 EL Öl oben auf die Paste geben und anschließend gut verschließen. Trocken und kühl lagern.

Zum vollständigen Rezept: Linsen Dal + Kartoffeln

Mit auditive Koch-Begleitung, Kostenaufstellung & Einkaufsliste, Video-Zubereitungsschritte, Alternative Zutaten, Ideen zum Selbermachen & No Waste und unsere Dal-Bilder.

