

Rote Linsencurry



Zubereitung
30 min



Kochen
1 h 15 min

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten *masoor dal*, zuzubereiten. Dieses leckere One-Pot-Rezept ist das Lieblingsrezept meiner Mutter Nargis, berichtet Sobia Khan. Sie benutzt frische Tomaten, aber um Zeit zu sparen nehme ich Dosentomaten. Dieses Gericht ist berühmt für das ölige Topping aus gebratenen Zwiebeln. Ich habe den Geschmack der Zwiebeln beibehalten, aber das Öl reduziert.

Zutaten (4 Portionen)

Zutat	Menge	✓
Gehackte Knoblauchzehen	2	
Rote Linsen (trocken)	250 g / 1 Tasse	
Fein gehackte Zwiebeln	½ Tasse	
Geschnittene Dosentomaten, ungesalzen	1 Tasse	
Salz	1 TL	
Gemahlener Kurkuma	½ TL	
Cayenne Pfeffer	¼ TL	
Wasser	750 ml	
Frisch gepresster Zitronensaft	2 TL	
Fein gehackter, frischer Koriander	2 EL	

Topping

Pflanzenöl	1½ TL	
Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten	¼ Tasse	

Zubereitung

1. Knoblauch, Linsen, Zwiebeln, Tomaten, Salz, Kurkuma, Cayenne Pfeffer und Wasser in einem großen Kochtopf vermengen. Kurz aufkochen und danach bei mittlerer Hitze weiterköcheln bis eine breiige Masse entsteht. Den Topf mit einem Deckel leicht abdecken.
2. Die Linsenmasse in den Mixer geben und pürieren bis sie cremig ist. Auf einen Teller geben und Zitronensaft darüber träufeln. Zur Seite stellen.
3. Tarka: Öl bei mittlerer Hitze in einer kleinen Bratpfanne erwärmen. Zwiebeln hinzufügen und goldbraun anbraten.
4. Die Linsen mit Koriander, den Zwiebeln und dem restlichen Öl übergießen.

Rezept von Sobia Khan, Ernährungsexpertin

Nährwertangaben

Kalorien	213
Fett, total	2 g
Fett, gesättigt	0.2 g
Cholesterin	0 mg
Natrium	304 mg
Kohlenhydrate	36 g
Ballaststoffe	12 g
Proteine	14 g