Indisches Linsen-Dal mit Raita und Basmatireis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	3 St.
Strauchtomaten	4 St.
Öl	2 EL
Linsen, rot	150 g
Currypulver	2 TL
Tomaten, passiert	400 g
Chili, gemahlen	1 TL
Salz	
Zucker	
Basmatireis	300 g
Salatgurken	0.5 St.
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Karotten darin ca. 2 Min. anbraten. Linsen und Curry zugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten. Tomatenwürfel zugeben und mit passierten Tomaten und ca. 100 ml Wasser ablöschen. Mit Chili, Salz und Zucker kräftig würzen und alles auf niedriger Stufe ca. 15 Min. zugedeckt köcheln.

3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.

4. Inzwischen Gurke waschen und grob in eine Schüssel raspeln. Limette halbieren und eine Hälfte zur Gurke pressen, die andere Hälfte vierteln. Minze waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Minze und Joghurt zur Gurke geben, vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

5. Linsen-Dal abschmecken. Reis auf Teller verteilen, Dal dazu anrichten und zusammen mit der Raita und Limettenschnitzen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	590 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	7 g