

## Linsen-Dal mit Reis

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 15min





## Zutaten

für 4 Portionen 1 St. Zwiebeln, gelb Knoblauchzehen 1 St. Ingwer, frisch Linsen, rot ÖΙ Salz Pfeffer, schwarz gemahlen

20 g 300 g 2 EL Currypulver Zimt Kreuzkümmel Rosinen 50 g Kokosnussmilch 400 ml Gemüsebrühe 500 ml Jasminreis 300 g 20 g Koriander, frisch Bio Limetten 1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

- 1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch und Ingwer ca. 2 Min. anbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Curry, Zimt und Kreuzkümmel würzen. Linsen und Rosinen zugeben, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 20 Min. bei kleiner Stufe köcheln.
- 3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Limette waschen und vierteln.
- 4. Linsen-Dal abschmecken und mit Reis auf Tellern verteilen. Mit Koriander und Limettenspalten garniert servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	787 kcal
Kohlenhydrate	116 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	24 g