



Rote-Linsen-Dal mit Reis

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Linsen, rot | 300 g |
| Currypulver | 1 TL |
| Gemüsebrühe | 700 ml |
| Tomaten, passiert | 400 g |
| Langkornreis | 300 g |
| Salz | |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Chili, gemahlen | |
| Sojaghurt | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin ca. 2 Min. farblos anbraten. Linsen und Curry zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Brühe und passierten Tomaten auffüllen und ca. 20 Min. kochen lassen, bis die Linsen weich sein.
3. Inzwischen in einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 12 Min. weich kochen.
4. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Rote-Linsen-Dal mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken. Reis und Linsen-Dal auf Teller anrichten und mit Sojaghurt und Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 647 kcal |
| Kohlenhydrate | 110 g |
| Eiweiß | 28 g |
| Ballaststoffe | 13 g |
| Fette | 8 g |