



Spicy Ginger Dal mit Raita und Koriander

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------|
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Ingwer, frisch | 20 g |
| Karotten | 2 St. |
| Strauchtomaten | 4 St. |
| Öl | 2 EL |
| Chili, gemahlen | |
| Currypulver | 1 TL |
| Tomatenmark | 4 EL |
| Linsen, rot | 300 g |
| Zucker | 1 TL |
| Wasser | 450 ml |
| Basmatireis | 300 g |
| Salz | |
| Koriander, frisch | 20 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Salatgurken | 0.5 St. |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel

1. Zwiebel halbieren, schälen und klein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel miteinander vermengen.
2. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und klein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelmischung, Chili und Curry darin ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark, Karotten, Linsen und 1 TL Zucker zugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten. Tomaten und Wasser zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. köcheln.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
4. Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Limette halbieren, von einer Hälfte den Saft auspressen und die andere Hälfte nochmals vierteln.
5. Gurke waschen, schälen und in eine Schüssel raspeln. Joghurt und ca. 1/3 des Korianders zur Gurke geben und mit Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Spicy Ginger Dal abschmecken, zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit restlichem Koriander bestreuen. Raita dazu reichen und mit Limettenschnitzen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Raita wird in Indien traditionell als Beilage zu Hauptspeisen gereicht. Es besteht meist aus Joghurt und Gurke und dient vor allem dazu, die oft sehr scharfen Currys etwas abzumildern.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 684 kcal |
| Kohlenhydrate | 118 g |
| Eiweiß | 31 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 9 g |