



Spicy Ginger Dal mit Raita und Koriander

Zeit gesamt
 25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
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 Limettenschnitten 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