

AKTIONSREZEPT



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 2/2023 Frühlingsküche – Feines für Genießer



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

- 200 g Jasminreis (s. Tipp)
- Salz
- 250 g rote Linsen
- 60 g Zwiebeln
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ca. ½ TL Chiliflocken
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 400 g Möhren
- 1 ½ Bund glatte Petersilie (ca. 30 g)
- ca. 2 EL Limettensaft

Rote-Linsen-Dal mit Möhren und Reis

1. Reis im Sieb kalt abbrausen, nach Packungsanleitung in Salzwasser garen und anschließend ggf. im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte warm halten. Inzwischen Linsen im Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln und Ingwer darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Kreuzkümmel, Kurkuma und ½ TL Chiliflocken zugeben und 1 Minute mitanschwitzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und aufkochen. Linsen zufügen und alles im geschlossenen Topf 10–15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und das Dal cremig ist. Topf vom Herd nehmen.

2. Inzwischen Möhren mit Gemüsebürste und Wasser säubern, putzen und grob raspeln. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, ¾ davon fein hacken, mit Möhren und 2 EL Limettensaft unter das fertige Dal rühren und alles im geschlossenen Topf 5 Minuten ziehen lassen. Dal mit Salz, Chiliflocken und Limettensaft abschmecken, auf 4 Schalen portionieren und mit restlichem ¼ der Petersilie bestreut servieren. Reis dazu reichen.

Dauer: ca. 35 Minuten (inkl. 10 Minuten Wartezeit)

Pro Portion: ca. 705 kcal | 2952 kJ | 22 g EW | 95 g KH | 29 g F | 6,8 BE

KÜCHEN-TIPP

> Auch lecker: Servieren Sie das Dal mit einem Stück **Fladenbrot** statt mit Reis.



JETZT NEU:
bis 20.04.2023
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de