



Rotes Linsen Dal ... mit Basmati & Bananenchips.

FÜR 2–3 PORTIONEN.

FÜR DAS DAL:

1 Knoblauchzehe
1 TL Mild Malabar Curry
200 ml Gemüsebrühe
1 Glas Kokosmilch
250g rote Linsen
1 Limette od. Zitrone
etwas Salz

AUSSERDEM:

200g Basmati Reis
1/2TL Salz
2 Nelken
2 Kardamom Kapseln
1 Piment
Bananenchips
2–3 Zweige frischer Koriander

ZUBEREITUNG.

Knoblauch schälen und fein hacken, zusammen mit dem Curry in einer großen beschichteten Pfanne kurz anrösten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, dann die Kokosmilch hinzugeben.

Linsen unter fließendem kaltem Wasser waschen, dann mit in die Pfanne geben und für ca. 20 Minuten kochen.

Linsen Dal mit Salz und Limetten-/Zitronensaft abschmecken.

Reis gründlich waschen und in einem Topf in 400ml Wasser mit 1/2TL Salz, 2 Nelken, 2 Kardamom Kapseln und 1 Piment mit geschlossenem Deckel für 12 Minuten kochen.

Dal mit Reis, Bananenchips und frischen Korianderblättern servieren.

Guten Appetit.

Dieses und weitere Rezepte findet Ihr auf www.bioladen.de.