MEERESFRÜCHTE · HIGH PROTEIN · LOW FAT

Daal mit Garnelen und Blattspinat

Ein leichtes, cremiges Daal mit frischer Limette, roten Linsen, Garnelen und Spinat. Die Kokosmilch sorgt für sanfte Fülle, während die Limette eine frische Note setzt – perfekt für bewussten Genuss.

10	25	2	Mittel	399 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

GRUNDLAGE

- 100 g rote Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 10 g)
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe (natriumarm)
- 100 ml Kokosmilch (leichte Variante, z. B. 9 % Fett)
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz, schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Saft einer ganzen Limette + etwas Abrieb

EINLAGE

- 200 g Blattspinat (frisch oder TK, gut ausgedrückt)
- 200 g Bio-Garnelen (roh, ohne Schale, z. B. Wildfang)
- 1 TL Kokosöl für die Pfanne

OPTIONAL ZUM SERVIEREN

- Frischer Koriander oder Petersilie
- Limettenspalten
- Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Linsen unter fließendem Wasser abspülen.
2. 1 TL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig dünsten. Tomatenmark und Gewürze zugeben und kurz mitrösten.
3. Linsen einrühren, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
4. Inzwischen Garnelen in 1 TL Kokosöl in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Beiseitestellen.
5. Spinat unter das Daal heben, weitere 3–5 Minuten mitköcheln lassen.
6. Garnelen dazugeben. Mit Limettensaft, Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Mit frischen Kräutern und Limettenspalten servieren.

MAKROS PRO PORTION

399	34 g	32 g	15 g	9 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen