



Illustration mit KI

VEGAN · HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH · MEAL PREP · LOW FAT

Karotten-Linsen-Dal mit Ingwer und Tomate

Dieses cremige Karotten-Linsen-Dal kombiniert rote Linsen mit fein geraspelten Karotten, Tomate, Ingwer und wärmenden Gewürzen. Die Linsen zerfallen beim Kochen und machen das Dal ganz ohne Kokosmilch wunderbar sämig. Eine Portion liefert rund 30 g pflanzliches Protein und reichlich Ballaststoffe.

10

VORBEREITUNG

25

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

506 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DAS DAL

200 g rote Linsen, trocken

1 mittelgroße Zwiebel, ca. 100 g

15 g frischer Ingwer

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Kurkuma

400 g gehackte Tomaten aus der Dose

1 EL Zitronensaft

½ TL Salz

300 g Karotten

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

1 TL mildes Currypulver

¼ TL Chiliflocken

450 ml Gemüsebrühe

10 g frischer Koriander

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst alle Zutaten vor. Geben Sie die roten Linsen in ein feines Sieb und spülen Sie sie gründlich unter kaltem Wasser ab, bis das Wasser weitgehend klar bleibt. Schälen Sie die Karotten und raspeln Sie sie grob. Würfeln Sie die Zwiebel fein, hacken Sie den Knoblauch, reiben Sie den Ingwer und hacken Sie den Koriander grob.
- 2 Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die Zwiebel hinein und dünsten Sie sie etwa 3 Minuten, bis sie glasig wird. Geben Sie Knoblauch und Ingwer dazu und braten Sie beides weitere 30 Sekunden unter Rühren an. Es soll aromatisch duften, aber nicht dunkel werden.
- 3 Geben Sie die geraspelten Karotten, Kreuzkümmel, Currypulver, Kurkuma und Chiliflocken in den Topf. Braten Sie alles bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten an und rühren Sie regelmäßig um. Die Karotten dürfen etwas weicher werden, sollen aber nicht bräunen.
- 4 Geben Sie die abgespülten Linsen, die gehackten Tomaten, die Gemüsebrühe und das Salz dazu. Verrühren Sie alles gründlich und bringen Sie das Dal bei hoher Hitze einmal zum Kochen.
- 5 Reduzieren Sie die Temperatur anschließend auf niedrige bis mittlere Hitze, sodass das Dal nur noch sanft köchelt. Lassen Sie es 18 bis 22 Minuten mit leicht geöffnetem Deckel garen und rühren Sie besonders gegen Ende mehrfach um, damit die Linsen nicht am Topfboden ansetzen. Die roten Linsen sollen vollständig weich sein und teilweise zerfallen. Das Dal ist richtig, wenn es dick und cremig vom Löffel läuft, aber noch nicht wie ein fester Brei wirkt.
- 6 Falls das Dal während des Kochens zu stark eindickt, geben Sie esslöffelweise heißes Wasser hinzu. Ist es am Ende noch zu flüssig, lassen Sie es weitere 2 bis 3 Minuten offen bei mittlerer Hitze köcheln. Die Karotten sollten weich sein, dürfen aber noch eine leichte Struktur behalten.
- 7 Nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren Sie den Zitronensaft sowie etwa zwei Drittel des gehackten Korianders unter. Lassen Sie das Dal anschließend 5 Minuten ruhen. In dieser Zeit quellen die Linsen noch etwas nach und die Konsistenz wird cremiger.
- 8 Verteilen Sie das Karotten-Linsen-Dal auf zwei tiefe Schalen und geben Sie den übrigen Koriander darüber. Servieren Sie es direkt. Reis oder Naan können separat dazu gereicht werden, sind aber nicht Bestandteil der berechneten Portion.

• MAKROS PRO PORTION

506
KALORIEN**30 g**
PROTEIN**74 g**
KOHLENHYDRATE**10 g**
FETT**19 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen