VEGAN · HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH · MEAL PREP

Proteinreiches Linsendal mit Vollkornbrot

Ein wärmendes, proteinreiches Linsendahl mit aromatischen Gewürzen und nahrhaftem Vollkornbrot. Ideal für eine gesunde und sättigende Mahlzeit.

10	30	4	Mittel	336 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS LINSENDAL

- 200 g rote Linsen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Chiliflocken (optional)
- Frischer Koriander (zum Garnieren
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Stück Ingwer (2 cm), fein gerieben
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

FÜR DAS VOLLKORNBROT

- 4 Scheiben Vollkornbrot

ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung: Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken und den Ingwer frisch reiben. Die roten Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen, bis das Wasser klar ist.
2. Aromen anrösten: Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin 2–3 Minuten glasig dünsten, bis es aromatisch duftet. Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala und Paprikapulver hinzufügen und kurz mitrösten, bis die Gewürze ihr volles Aroma entfalten.
3. Basis aufbauen: Gehackte Tomaten, Kokosmilch und Gemüsebrühe in den Topf geben. Gut umrühren und einmal aufkochen lassen.
4. Linsen garen: Die abgespülten Linsen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und leicht zerfallen. Gelegentlich umrühren, damit nichts am Boden ansetzt. Falls das Dal zu dick wird, etwas heißes Wasser ergänzen. Ist es zu flüssig, einige Minuten offen einkochen lassen.
5. Abschmecken: Mit Salz, Pfeffer und optional Chiliflocken abschmecken. Das Dal sollte cremig, würzig und angenehm rund schmecken.
6. Servieren: Das heiße Linsendal in tiefe Teller füllen, mit frischem Koriander bestreuen und zusammen mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren.

MAKROS PRO PORTION

336	16 g	50 g	8 g	12 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen