AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	ganzjährig	Indien

LINSEN-DHAL



Rezept: Michael Morskoi, Chalira, Aarau, 20. 5. 2020 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Ein pikantes, nahrhaftes Linsencurry, das die guten Geister weckt. Dhal ist die Sammelbezeichnung von Rezepten der indisch-pakistanischen Küche mit verschiedenen Hülsenfrüchten.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Rote Linsen	2 EL	Curry
2	Karotte	2 EL	Kräutersalz
4	Schalotte	8 dl	Wasser
2 EL	Olivenöl	4 dl	Kokosmilch

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen gut waschen und abtropfen lassen. Karotten und Schalotten in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten in Olivenöl goldbraun andünsten, danach Karotten und Linsen beigeben und kurz mitdünsten.
2. Mit Curry und Kräutersalz würzen, mit Wasser und Kokosmilch auffüllen und 20 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Anschliessend 10 Min. ziehen lassen. Dhal warm in einer Schale anrichten.

TIPP: Mit Fladenbrot oder Reis servieren. Das Curry des Chalira Gewürzladen Aarau heisst *Kirpan*, das Kräutersalz *Valero*.