



ROTE LINSEN

EIN FASTENGERICHT AUS INDIEN

ZUTATEN

- 200 g rote Linsen
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Öl
- 1 1/2 TL Salz

- 1 große Tomate
- 2 große Zwiebeln
- 1 grüne Chili
- 20 g Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/4 Bund Koriander
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 TL Rohrzucker

ZUBEREITUNG

- Linsen sehr gut waschen (1 - 2 x)
- Zutaten in einen Topf geben
- bei mittlerer Hitze ohne Deckel 15 - 20 Minuten kochen lassen
- ab und zu umrühren und evtl. etwas Wasser zugeben
- Zwiebeln und Chili fein hacken
- Koriander grob hacken
- Öl in eine heiße Pfanne geben und Kreuzkümmel hineingeben
- nach ca. 1 Minute Chili und Ingwer hinzufügen
- 1 Minute bei mittlerer Hitze schmoren lassen
- Zwiebelwürfel dazugeben und weitere 5 Minuten schmoren lassen
- Tomaten, Rohrzucker und Koriander hinzugeben
- weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen