



ROTES LINSEN-DHAL MIT REIS

Für 2 Personen:

Für den Reis:

150 g Basmatireis
300 ml Wasser
1/3 TL Salz
1 EL Rosinen (optional)

Für das Dhal:

100 g rote Linsen
1 EL natives Kokosöl
2 TL Currypulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Korianderpulver
1 kleine rote Zwiebel, geschält
und fein gehackt
1 Knoblauchzehe, geschält und
fein gehackt
1 EL fein geschnittener frischer
Ingwer
300 g Tomaten, gewürfelt
400 ml Kokosmilch
200 Wasser plus mehr nach Bedarf
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
2 EL Zitronensaft
1 EL Tomatenmark
1/2 EL Ahornsirup
1 TL Salz plus mehr zum
Abschmecken
50 g Blattspinat
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frische Korianderblätter zum
Servieren (optional)

Zeitaufwand:

ca. 45 Minuten

Zuallererst die roten Linsen für das Dhal in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser übergießen und einweichen lassen, bis alle Zutaten für das Dhal zubereitet und geschnitten sind. So werden die Linsen besser verträglich. Wenn Du rechtzeitig daran denkst, ist es noch besser, wenn du die Linsen einige Stunden oder über Nacht einweichen lässt.

Den Basmatireis in einem Sieb waschen, in einen Topf mit passendem Deckel geben und Wasser, Rosinen und Salz hinzufügen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die niedrigste Temperatur einstellen und den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen, bis er gar ist. Die Herdplatte gegebenenfalls ganz ausschalten, damit nichts anbrennt. Den Reis bei geschlossenem Deckel warm halten, bis das Dhal fertig ist.

Die eingeweichten Linsen in ein Sieb geben und abwaschen.

In einer großen und tiefen Pfanne oder in einem Topf Kokosöl erhitzen und Currypulver, Kreuzkümmel und Koriander kurz unter Rühren anbraten. Rote Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten leicht anbraten. Ingwer, Tomaten und Linsen dazugeben und mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Zitronenschale, Zitronensaft, Tomatenmark, Ahornsirup und Salz hinzufügen und bei mittlerer Hitze und bei geschlossenem Deckel ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Gegebenenfalls nach und nach noch mehr Wasser hinzufügen, wenn die Konsistenz des Dhals zu trocken wird. Es sollte am Ende eine geschmeidige Konsistenz wie ein Curry haben.

Das Dhal vom Herd nehmen und den Spinat untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis und frisch gehackten Korianderblättern servieren.