

# ROTES LINSEN DAL

vom Cooking Kids Club Speyer

Vorbereitungszeit

**35 MINUTEN**

## Zutaten

2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1 Stk. Ingwer (daumengroß)  
250 g Rote Linsen  
1 Bd. Petersilie  
1 TL Kurkuma gemahlen  
1 TL Koriander gemahlen  
1 TL Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL Paprikapulver gemahlen  
1 TL Garam Masala  
2 EL Rapsöl  
500 ml Gemüsebrühe  
200 g gehackte Tomaten (Dose)  
200 ml Kokosmilch  
1 TL Ahornsirup  
2 EL Limettensaft  
Pfeffer  
Jodsalz mit Fluorid



Du hast Lust, auch mal mit dem Cooking Kids Club zu kochen?

**DANN KOMM VORBEI!**

Wir treffen uns immer montags & mittwochs von 17:30 bis 19:00 Uhr in der JUFÖ Küche, Seekatzstraße 5 in Speyer.

Für

**4 PORTIONEN**

## Zubereitung

Zwiebeln abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Linsen in ein Sieb geben und abbrausen. Koriander bzw. Petersilie abbrausen, trocken-schütteln und grob hacken.

Die Gewürze (Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Garam Masala) in einem Schälchen vermischen. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer darin 2-3 Minuten braten. Dann die Gewürze und die roten Linsen dazugeben und kurz mit der Gemüsebrühe anschwitzen.

Gehackte Tomaten, Kokosmilch, Ahornsirup und Limettensaft unterrühren. Mit Pfeffer und etwas Jodsalz abschmecken und weitere 10 Minuten offen köcheln lassen. Wenn das Dal zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser oder gehackte Tomaten hinzugeben. Zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen.

HIER KOMMST DU DIREKT ZU  
UNSERER HOMEPAGE:

