



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipp
Foto © 123rf



Hauptgang

Dal – indisches Linsengericht

Zutaten

Für 4 Personen

200 g gelbe Linsen
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Chilischote
wenig Ingwer frisch
wenig Butter
1 dl Marsala
2 dl Kokosmilch
2–3 dl Gemüsebouillon

wenig Koriander frisch

Dal kann nach Belieben mit
zusätzlichen Gewürzen, Gemüse
oder Kräutern ergänzt werden.

Zubereitung

1. Knoblauch, Ingwer, Zwiebel und Chilischote schälen und fein schneiden.
2. Zusammen mit den Linsen und ein wenig Butter in der Pfanne andünsten.
3. Marsala begeben, wenig einkochen lassen und dann mit Bouillon und Kokosmilch auffüllen und auf kleiner Flamme kochen lassen.
4. Koriander waschen und fein schneiden und dem Dal am Schluss begeben.
5. Das Dal soll eine ähnliche Konsistenz wie ein leicht flüssiges Risotto vorweisen. Durch Vor- und Nachgeben von Bouillon ausgleichen.
6. Dal nach Belieben abschmecken und servieren.