

Linsen-Dal mit Reis

Zutaten

Zutaten für das Dal

90 g gekochte
Kichererbsen

170 g Rote Linsen

2 Tomaten

1 Apfel

30 g Knollensellerie

Knolle einer

Frühlingszwiebel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 ml Kokosmilch

Getrocknete Aprikosen

Zeste einer halben

Limette

Gelbe Currypaste

Gelbes Currypulver

Salz

Pfeffer

350 g Reis

Ab Hier Garnitur: Grün
einer Frühlingszwiebel

Granatapfel

Mungo-Sprossen

Mandelscheiben

1 Rote Chili



Zubereitung

Tomaten entkernen und in Stücke schneiden. Apfel, Knollensellerie, Zwiebel, Knoblauch und Frühlingszwiebel zerkleinern und zusammen mit den Tomaten in einem Topf mit etwas Pflanzenöl andünsten. Das angehängte Gemüse mit der Kokosmilch ablöschen. Mit der Curry Paste und dem Curry Pulver nach Belieben würzen und die Zeste der halben Limette hinzufügen. Den Inhalt des Topfes für einige Minuten weiter köcheln, bis das Gemüse weich ist. Nun die Aprikosen hinzufügen und nochmals für 3 bis 5 Minuten köcheln.

Parallel den Granatapfel schälen und die Kerne vom Fleisch lösen. Die Mandelscheiben im Backofen oder der Pfanne rösten. Das Grün der Frühlingszwiebel in dünne Rädchen schneiden. Ebenso die rote Chili. Mit der Zubereitung des Reises starten.

Den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt mit einem Pürierstab pürieren. Anschliessend den Topf wieder auf den Herd stellen und die Linsen sowie Kichererbsen hinzufügen und weiter köcheln lassen, bis die Linsen die gewünschte Konsistenz haben. Wenn das Dal zu dick wird, etwas Wasser oder Pflanzenmilch hinzufügen. Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis in die Teller geben und mit Linsen-Dal überdecken. Mit der Garnitur verzieren.

