

Masoor Dal – Rote Linsen mit Tomaten

Für 5 Personen

Zutaten:

250 g Rote Linsen
2 Tomaten mittelgroß
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel, mittelgroß
2 trockene rote Chilis
½ TL Kurkuma
½ TL Panch-Puren, Gewürzmischung
2 Lorbeerblätter
Frische Korianderblätter nach Bedarf
3 El Öl
1 TL Ghee (Butterschmalz)
Salz nach Bedarf

Kochen:

- Linsen waschen und mit 1 Liter Wasser in einem Topf geben.
- ½ TL Kurkuma, Lorbeerblätter und Salz dazugeben und in etwa 15 Min. gar kochen.
- Inzwischen Zwiebeln u. Knoblauchzehen in dünnen Scheiben schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- In einen anderen Topf Öl geben und Zwiebeln und Knoblauch anbräunen.
- Danach Panch-Puren und Chilis kurz mit anbraten.
- Die Tomaten hinzugeben und kurz mitbraten.
- Anschließend das Gebratene und das Butterschmalz in den Dal geben und gut verrühren.
- Noch 7-10 Minuten mit geschlossenem Deckel bei kleiner Flamme kochen lassen.
- Zum Schluss klein gehackte Korianderblätter drüberstreuen und servieren.