

Linsen-Dal/Vegan

EINFACH

Zutaten für 10 Portionen

- 100 g gelbe Linsen
- 20 ml Öl
- Kreuzkümmel
- 2 Kardamomsamen
- 10 g Knoblauch
- 10 g Ingwer
- 100 g Zwiebel
- 500 ml Wasser
- Kurkuma, Salz
- 400 g Kartoffeln speckig
- 400 g Karotten
- 200 g Tomaten
- 200 g Aubergine



Zubereitung:

1. Gemüse und Kartoffeln zuputzen und in grobe Würfel schneiden
 2. Linsen in Salzwasser und Kurkuma aufkochen, abseihen, abspülen
 3. Gewürze in Öl anbraten, Knoblauch und Ingwer zugeben und goldbraun rösten, Zwiebel mitrösten
 4. Linsen zugeben, mit Wasser aufgießen, Kurkuma und Salz zugeben
 5. Kartoffeln und Gemüse beifügen
 6. auf kleiner Flamme ca. 30 Min. köcheln lassen, evtl. Wasser nachgießen
 7. Ein Teil der Linsen und Kartoffeln darf sich zerkochen, so dass eine dickliche Konsistenz entsteht.
 8. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen
- Die 2 HB wünschen gutes Gelingen!