



Mittel
43 min
3 Portionen

Kartoffel-Linsen Dal

Entdecke die köstliche Welt der vegetarischen Küche mit unserem Rezept für Kartoffel-Linsen Dal. Dieses herzhaft-indische Gericht kombiniert zarte Kartoffeln und proteinreiche Linsen zu einer cremigen und würzigen Komposition. Erfahre, wie du dieses einfache, proteinreiche und dennoch geschmackvolle Gericht zubereiten kannst!

500 g Kartoffeln, gekocht
300 g Beluga Linsen
1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Tikka Masala Style
3 Einheiten Knoblauchzehe(n)
Dose Kokosmilch
100 g Spinat, tiefgefroren
1 EL Tomatenmark
1 EL THOMY Reines Rapsöl
1 Einheit Zwiebeln
0.25 TL Ingwer (gemahlen)
0.5 TL Knoblauchpulver
0.5 TL Kurkuma
600 ml Wasser
6 g MAGGI Gemüse Brühe
1 Dose Tomaten, stückig

1 TL Paprikapulver
0.5 Gramm Zitrone
Petersilie

Schritte

1. Gemüse schneiden

8min

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Kartoffeln in sehr kleine Würfel schneiden.

2. Zwiebeln und Gewürze vermengen

4min

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Knoblauch, Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und alles für 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

3. Suppe köcheln lassen

28min

Die Kartoffeln und Linsen in die Pfanne geben und kurz mit anschwitzen. Jetzt alles mit Gemüsebrühe, gehackten Tomaten und der Kokosmilch ablöschen und für 20-25 Minuten köcheln lassen.

4. Dal verfeinern

3min

Anschließend den Spinat und den Zitronensaft einrühren, frische Petersilie darüberstreuen & servieren!

Tipps

Konsistenz des Dals anpassen

Falls das Dal zu dickflüssig wird, kann etwas mehr Gemüsebrühe hinzugefügt werden, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Nährwerte anzeigen

| | |
|------------------|------------|
| Kohlenhydrate | 91 g |
| Energie | 689.5 kcal |
| Fett | 20 g |
| Ballaststoff | 17.1 g |
| Protein | 32.8 g |
| Gesättigte Fette | 11.7 g |
| Zucker | 13.2 g |

Alle Angaben pro Portion