

Linsen-Dhal mit Blumenkohl

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

50 g Zwiebeln
 1 Esslöffel Curry
 100 g rote Linsen
 200 ml Gemüsebrühe
 1 Esslöffel Tomatenmark
 400 g gehackte Tomaten
 2 Handvoll Blumenkohl-Röschen
 1 Handvoll grüne Bohnen
 2 Esslöffel frischer Koriander
 5 Esslöffel griechischer Joghurt
 1 Knoblauchzehe
 1 Esslöffel Olivenöl
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 1 Teelöffel Zucker
 200 ml Wasser

Ein indischer Gaumenschmaus, der schnell gelingt: Unser Dhal mit Curry und knackigem Gemüse ist perfekt für alle, die wenig Zeit, aber Lust auf ganz viel Aroma haben.

- 1 -

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Blumenkohl

waschen und in kleine Röschen zupfen. Den Koriander grob durchhacken. Grünen Bohnen putzen und halbieren.

- 2 -

Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und für ca. 5 Minuten glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Curry und Tomatenmark einrühren. Gehackten Tomaten dazugeben, erneut salzen und 1 TL Zucker einrühren.

- 4 -

Linsen, Wasser und Gemüsebrühe dazugeben. Leicht aufkochen lassen und 5 Minuten mit Deckel köcheln lassen.

- 5 -

Blumenkohl hinzufügen und 15 Minuten ohne Deckel kochen lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist.

- 6 -

Grünen Bohnen hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen.

- 7 -

Vor dem Servieren mit Joghurt und Koriander garnieren.