

Dal aus roten Linsen und Spinat mit Kurkuma-Reis

Für zwei Personen

Für das Spinat-Linsen-Dal:

150 g rote Linsen	300 g Babyspinat	2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel	3 cm Ingwer	250 g stückige Tomaten
300 ml Gemüfefond	200 ml Kokosmilch	50 g Cashewkerne
$\frac{1}{4}$ TL Harissapaste	1 TL rote Currypaste	2 TL Tomatenmark
1 TL Garam Masala	1 TL Korianderpulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Olivenöl

Für den Kurkuma-Reis:

125 g Basmati	1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

100g ungesüßter Soja-Joghurt	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Salz	Pfeffer

Für das Spinat-Linsen-Dal:

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer schälen, hacken und zugeben. Tomatenmark, Harissa und Currypaste mit Garam Masala, Korianderpulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz hinzufügen und kurz mitrösten bis sie intensiv duften.

Linsen auswaschen, hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Kokosmilch und stückige Tomaten zugeben Gemüfefond nach und nach zufügen und verrühren. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Linsen weich sind.

Den Spinat waschen, trocknen und 5 Minuten vor Garzeit-Ende dazugeben. Zum Schluss mit Cashewkernen garnieren.

Für den Kurkuma-Reis:

225 ml Wasser mit Salz im Topf aufkochen. Kurkuma und Knoblauchpulver zugeben. Reis waschen, zugeben und 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Mit der Gabel zum Schluss auflockern.

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

Gurke schälen und entkernen. Knoblauch schälen, Minze abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten mit dem Sojajoghurt im Multizerkleiner mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Roxanne Zarotiadis am 06. Oktober 2021