

Linsen Dal

Zutaten

2 Portionen

100 g rote Linsen
250 ml Gemüsefond
20 g frischer Ingwer
1 durchgepresste Knoblauchzehe
1/2 TL Kurkuma
1/2 gemahlener Kreuzkümmel
2 El Öl
2 El gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
1-2 TL Zitronensaft

Zubereitung

Rote Linsen in Gemüsefond zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Linsen weich sind. Ingwer schälen und fein reiben, mit Knoblauch, Kurkuma und Kreuzkümmel in Öl kurz anrösten. Würzöl und Petersilie unter die Linsen rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zubereitungszeit

20 Min.

Guten Appetit!

Foto: 123rf:de-Matthias Haupt

