

Linsen Dahl



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Tasse Rote Linsen
- ½ Tasse Berglinsen
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ Dose Kokosmilch
- 1 EL Olivenöl
- ½ Packung passierte Tomaten
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Vollkornbrötchen

Gewürze:

Curry, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauch, Pfeffer und Jod-Salz



2 Portionen



ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und schneiden.
- 2) Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin abraten, bis sie glasig sind.
- 3) Das Tomatenmark hinzugeben und mitrösten.
- 4) Rote Linsen, Berglinsen, Gemüsebrühe, passierte und stückige Tomaten hinzugeben.
- 5) Verrühren und mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
- 6) Gewürze und Kokosmilch hinzugeben. Bei Bedarf nachwürzen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Linsen Dahl



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	383,8 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	3,1 g 0,7 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	65,3 g 17,4 g
Protein	21,8 g
Ballaststoffe	14,1 g

