

Linsen-Dal

von Scubi

Mengen für 10 Personen

2.0 Stück Zwiebeln	fein hacken
60 g Ingwer	schälen und in kleine Würfel schneiden
1.0 kg Blumenkohl	Putzen und in Röschen teilen
600 g Rüebli	Rüebli schälen, putzen und in Röschen teilen
1.2 dl Öl	öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Ingwer dazu geben und kurz mitbraten
30 g Curry	
* 1.5 g Kurkuma	
5.0 g Pepperonchini	Currypulver, Kurkuma, Chilischote, Linsen, Blumenkohl, Möhren und Brühe zufügen. Aufkochen und bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis fast alle Flüssigkeit aufgesogen ist und die Linsen cremig und sehr weich sind.
600 g gelbe Linsen	
4.0 Liter Bouillon (flüssig)	
300 g gehackte Tomaten	
400 g Spinat	in der Zwischenzeit den Spinat putzen, eventuell die harten Stängel entfernen und grössere Blätter klein zupfen. Spinat und Tomatenwürfel unter die Linsen rühren und weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze garen, bis der Spinat weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g