

Rotes Dal mit Spinat

von Gregor Perich

Mengen für 10 Personen

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 3.0 Stück Zwiebeln | |
| 3.0 Stück Knoblauchzehen | |
| 3.0 EL Öl | |
| 3.0 TL Kreuzkümmel | |
| 30 g Paprika | Teelössel |
| 30 g Garam Masala | Teelöffel |
| 450 g rote Linsen | |
| 3.0 g Chilischoten | Stück |
| 6 dl Kokosmilch | |
| 9 dl Bouillon (flüssig) | |
| 150 g Spinat | Frischspinat |
| 40 g Koriander | ein bis zwei Bund Koriander |
| 400 g Nature Joghurt | am Schluss darunterühren. |

Zwiebel hacken. Chili entkernen und fein hacken.

Öl oder Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika und Curry ca. 3 Min darin andünsten. Linsen und Chili dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und Bouillon ablöschen.

Dal ca. 15 min köcheln lassen

Spinat untermischen. Dal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit für das Topping den Knoblauch, die Zwiebel und den Chili in Öl anbraten, bis sie leicht karamellisiert sind.

Koriander grob hacken. Dali in eine Schüssel geben und etwas Joghurt, den gehackten Koriander und das Zwiebeltopping darauf anrichten.