

Vegan Indischer Dahl

für 10 Personen

Zutaten

- 4 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 4 TL gemahlener oder 1 Bund frischer Koriander
- 4 TL Kreuzkümmel
- 200 g frischer, geschälter Ingwer
- 4 TL Currypulver
- 2 TL scharfes oder geräuchertes Paprikapulver
- Rote Chilis nach Geschmack - getrocknet oder frisch
- Salz nach Geschmack
- 400 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Dosen gehackte Tomaten à 400 g
- 1 Dose Vollfett-Kokosmilch oder "Pflanzenfrisch"
- Brauner Reis

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander und Curry bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Hitze reduzieren und Chili, Salz und Tomatenmark hinzufügen. Für einige Minuten kochen lassen.
4. Rote Linsen, gehackte Tomaten, Gemüsebrühe und Kokosmilch oder veganen Frischkäse hinzufügen.
5. Alles für 1 Stunde köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
6. Mit Chili, Salz und Koriander abschmecken.
7. Reis nach Packungsanleitung kochen.

Servieren

In Schüsseln mit Reis, veganem Frischkäse und frischem Koriander servieren.

