



Rezept

Rüebli Dal

Rüebli goes India, würziges & wärmendes Linsengericht

20 Min

Aktive Zeit



40 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

MENGENANGABEN

- 200 g Rübli, in Stücken, wenig für Garnitur beiseite stellen **Saison**
- 1 Zwiebel, fein gehackt **Saison**
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 EL Bratbutter oder Rapsöl
- 3 cm Ingwer, in Stücken
- 1 TL Kreuzkümmel, grob zerstoßen
- 6 dl Gemüsebouillon
- 200 g Rote Linsen
- 2 dl Kokosmilch
- 1/2 Bund Gemischte Kräuter, glattblättrige Petersilie und Koriander, grob gehackt

Und so wird's gemacht

1 von 1

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch im Öl andämpfen. Ingwer und Kreuzkümmel begeben, kurz mitdämpfen. Karotten begeben, Gemüsebouillon dazugießen und weichkochen. Karotten pürieren, Linsen begeben, 20 - 30 Minuten kochen bis sie zerfallen. Kokosmilch und Kräuter begeben, würzen. Karotten-Dal mit den beiseite gestellten Karotten garnieren.

TIPP

Dazu passt Brot, Gemüsecurry, Reis.