

## Linsen Dal mit Quinoa-Reis - Mischung

Geht es euch auch manchmal so, dass ihr grübelt, was ihr kochen sollt/wollt, aber am Ende kommt einfach nichts dabei raus? Unsere Lösung ist dann sehr häufig dieses herrliche Linsen Dal. Es ist relativ schnell zubereitet und begeistert uns mit seinem vollmundigen Geschmack & der cremigen Konsistenz immer wieder aufs Neue. Los geht's...

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 45 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 3 Portionen

#### für das Dal:

- 1 große gelbe Zwiebel gewürfelt
- 1 mittelgroße Karotte in kleine Würfel geschnitten
- 2 Stangen Sellerie in kleine Würfel geschnitten
- 1 Stück Ingwer (ca. 10g) geschält und fein gehackt oder gerieben
- 1 große Knoblauchzehe fein gehackt
- ½ TL Kurkumapulver
- 2 TL mildes Currypulver
- 1 TL Koriandersamen gemahlen/gemörsert
- ½ TL Bockshornklee gemahlen
- 180g rote Linsen gewaschen und abgetropft
- 4-5 Midi-Rispen Tomaten gewürfelt (ca. 150g)
- 450ml Gemüsebrühe
- 250ml Kokosmilch
- 2 TL Tamari
- Saft ½ Limette
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten

#### weitere Zutaten:

- frischen Koriander oder frische Petersilie
- Schwarzkümmelsamen (optional)

#### für die Quinoa-Reis-Mischung:

- ½ Cup (ca. 90g) Quinoa gewaschen
- ½ Cup (ca. 90g) weißer Basmatireis gewaschen
- 1 TL Kokosöl oder vegane Butter
- Salz

### Allergiehinweise

- Glutenfrei



## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Für das Dal die Zwiebel mit einer Prise Salz in etwas Öl glasig anbraten.
2. Die Karotte, den Stangensellerie, den Ingwer und den Knoblauch dazugeben und für 2-3 Minuten mitbraten.
3. Nun kommen die Gewürze dazu: Kurkuma, Currypulver, Koriander, Bockshornklee und Pfeffer untermischen und unter Rühren 1 Minute mitrösten, bis die Gewürze zu duften beginnen.
4. Jetzt die gewaschenen Linsen und die Tomatenwürfel in den Topf dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
5. Auf kleiner Flamme halb zugedeckt für ca. 12 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen die meiste Flüssigkeit aufgenommen haben.
6. In der Zwischenzeit in einem weiteren Topf etwas Kokosöl schmelzen, den Quinoa und den Reis begeben und glasig anschwitzen. Mit Salz würzen & mit Wasser nach Packungsanleitung aufgießen und fertig garen.
7. Die Kokosmilch zu den Linsen geben und noch einmal für 5-6 Minuten ohne Deckel bei geringer Hitze kochen. Öfters umrühren, damit nichts anbrennt!
8. Das Linsen Dal mit Salz, Pfeffer, Tamari und Limettensaft würzig abschmecken, mit Koriander oder Petersilie bestreuen, mit Schwarzkümmelsamen toppen und mit dem Quinoa-Reis servieren!



## Rezeptbeschreibung

Dal (oft auch Daal oder Dhal geschrieben) ist ein Gericht der indischen und pakistanischen Küche, das vorwiegend aus Hülsenfrüchten, besonders Kichererbsen, Linsen, Bohnen oder Erbsen, zubereitet wird. Das Dal kann sowohl als Hauptspeise, als auch als Beilage gereicht werden. Dal ist ein Grundnahrungsmittel und Teil der Esskultur in Indien und wird fast zu jeder Hauptmahlzeit serviert - es gibt hunderte Arten und Variationen davon. Ihr könnt eurer Kreativität also freien Lauf lassen!

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik