



**DIE DIÄTOLOGIN**

SARAH HÖDL, BSC

## ZUTATEN:

---

2 EL Rapsöl  
2 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
2 TL Ingwer frisch  
1 TL Kurkuma  
1 TL Korriander  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL rotes Paprikapulver  
1 TL Garam Masala

150 g rote Linsen  
150 g gelbe Linsen  
750 ml Gemüsesuppe  
250 ml Tomatensauce  
250 ml Kokosmilch

---



## LINSEN DAL



4 Portionen



5 Minuten  
+ 20 Min.

### ZUBEREITUNG:

1. Öl in die Pfanne geben und Zwiebel sowie Knoblauch fein hacken
2. Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen
3. Gewürze hinzugeben und mit rösten bis es gut duftet
4. Linsen unter fließendem Wasser abwaschen und zu den Zwiebeln geben
5. Mit der Suppe aufgießen
6. Linsen bei geschlossenem Deckel ca. 8 Minuten leicht kochen lassen
7. Tomatensauce und Kokosmilch dazugeben
8. Mit Naan-Brot oder Reis servieren

### Infos

Die Gewürze sind vielleicht exotisch - bringen aber den unverwechselbaren Geschmack und können bei ganz vielen Gerichten als Highlight eingesetzt werden.