

Indisches Dhal-Curry

Linsengericht mit Kartoffeln, Paprika, Tomaten, dazu Fladenbrot



Hot Snack
vegan

Nährwerte pro Portion: (400 g)	
Energie (kcal)	362
Energie (kJ)	1515
Eiweiß (g)	13
Fett (g)	8,6
Gesättigte FS (g)	1
Kohlenhydrate (g)	53,1
- davon Zucker (g)	9,6
Salz (mg)	1370

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Indisches Dhal-Curry mit Kartoffeln, Paprika und Tomaten

Zutaten für 10 Portionen:

300 g	Gelbe Linsen
1,3 l	Gemüsebrühe Kreuzkümmel, Kurkuma, Anis
1 kg	Kartoffeln, frisch, geschält
50 ml	Rapsöl
200 g	Zwiebeln, frisch
400 g	Paprikaschoten, frisch
2 g	Currypulver
400 g	Tomaten, frisch
10 g	Knoblauch Ingwerpulver,
5 g	Jodsalz Pfeffer, Cayennepfeffer
50 g	Honig
300 g	Weizenfladenbrot

Zubereitung:

1. Linsen waschen und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
3. Paprika und Tomaten ebenfalls würfeln, Zwiebeln hacken und Knoblauch pressen.
4. Gemüsebrühe mit Gewürzen zum Kochen bringen, Linsen hinzufügen und ca. 30 Minuten kochen. Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 5 bis 10 Minuten garen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Paprika anbraten, mit Curry bestäuben.
6. Knoblauch, Tomaten und Ingwerpulver hinzugeben und etwa 5 Minuten garen.
7. Gemüse zu den Linsen geben und mit Honig und Salz abschmecken.
8. Fladenbrot in Stücke schneiden und zu dem Dhal-Curry reichen.