Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Mittel
Duration
43 min
Serving
4 Portionen

Kartoffel-Linsen Dal

Entdecke die köstliche Welt der vegetarischen Küche mit unserem Rezept für Kartoffel-Linsen Dal. Dieses herzhafte indische Gericht kombiniert zarte Kartoffeln und proteinreiche Linsen zu einer cremigen und würzigen Komposition. Erfahre, wie du dieses einfache, proteinreiche und dennoch geschmackvolle Gericht zubereiten kannst!

Ingredients

- 500 g Kartoffeln, gekocht
- 300 g braune Linsen
- 100 g Blattspinat (tiefgefroren)
- 3 Einheiten Knoblauchzehe(n)
- 1 Einheit Zwiebeln
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Tikka Masala Style
- Dose fettarme Kokosmilch
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten, stückig
- 600 ml Wasser
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 0.5 Gramm Zitrone
- Petersilie

Copy ingredients

Preparation

1. Gemüse schneiden

   8min

   Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Zwiebeln und Gewürze vermengen

   4min

   Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Knoblauch, Tomatenmark und die MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste dazugeben und alles für 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

3. Köcheln lassen

   28min

   Die Kartoffeln und Linsen in die Pfanne geben und kurz mit anschwitzen. Jetzt alles mit Gemüsebrühe, gehackten Tomaten und der Kokosmilch ablöschen und für 20-25 Minuten köcheln lassen. Zuletzt den Spinat einrühren.

4. Dal verfeinern

   3min

   Zum Schluss Zitronensaft und frische Petersilie dazugeben, bei Bedarf mit Wasser verdünnen & genießen!

Tips

Konsistenz des Dals anpassen

Falls das Dal zu dickflüssig wird, kann etwas mehr Gemüsebrühe hinzugefügt werden, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Nutritional information

Energie	505.4 kcal
Fett	14.9 g
Gesättigte Fette	8.7 g
Kohlenhydrate	65.8 g
Zucker	9.3 g
Ballaststoff	12.6 g
Protein	24.1 g
Natrium	1163.7 mg

Alle Angaben pro Portion