

Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty Mittel Duration 43 min Serving

### **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!

#### Zutaten

500 g Kartoffeln, gekocht	
300 g Beluga Linsen	
100 g Spinat, tiefgefroren	
3 Knoblauchzehe(n)	
1 Zwiebel	
1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Tikka Masala Style	
1 Dose Kokosmilch	
1 EL THOMY Reines Rapsöl	
1 EL Tomatenmark	
1 Dose Tomaten, stückig	

600 ml Wasser

6 g MAGGI Gemüse Brühe

Saft einer halben Zitrone

Frische Petersilie

Zutaten kopieren

## **Zubereitung**

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

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

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

# **Tipps**

Konsistenz des Dals anpassen

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

#### Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate 91 g
Energie 517 kcal
Fett 20 g
Ballaststoff 12.1 g
Protein 32.8 g
Gesättigte Fette 11.7 g
Zucker 13.2 g

Alle Angaben pro Portion