



Previous Next

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Mittel

Duration

43 min

Serving

3 Portionen

Kartoffel-Linsen Dal

Entdecke die köstliche Welt der vegetarischen Küche mit unserem Rezept für Kartoffel-Linsen Dal. Dieses herzhaft-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

3min

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

Energie	517 kcal
Fett	20 g
davon gesättigte Fettsäuren	11.7 g
Kohlenhydrate	91 g
davon Zucker	13.2 g
Ballaststoffe	12.1 g
Eiweiß	32.8 g

Alle Angaben pro Portion