



Linsen-Dal mit Basmatireis

Cremiges indisches Linsengericht

776

kcal

31.6 g

Protein

122.6 g

Kohlenhydrate

16.3 g

Fett

30 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Zutaten

200 g Rote Linsen

150 ml Kokosmilch

15 g Ingwer

2 Stk. Knoblauch

150 g Basmatireis

Zubereitung

1. Rote Linsen abspülen. Knoblauch und Ingwer fein hacken.
2. Knoblauch und Ingwer in etwas Öl kurz andünsten.
3. Linsen dazugeben, mit Kokosmilch und Wasser aufgießen und ca. 15–20 Minuten köcheln, bis sie weich sind.
4. Mit Currygewürzen abschmecken und mit gekochtem Basmatireis servieren.