

Id0662 web dish name 2681 badge

## Indisches Rote-Linsen-Dal

mit geröstetem Karfiol und Joghurt



Cooking Time



4 Personen

Rote Linsen sind ein wahrer Alleskönner. Da sie reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen sind, halten sie besonders lange satt. Mit im Ofen geröstetem Blumenkohl und knusprigem Pita-Brot schmecken sie zudem auch noch hervorragend. Ein Klecks Joghurt sorgt für die Frische.

## Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Joghurt <sup>7</sup>
- rote Linsen
- Pita-Brote <sup>1</sup>
- Karfiol
- Tomaten
- frischer Koriander
- Zwiebel
- Sonnenkuss Gewürz <sup>10</sup>
- frischer Ingwer

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 700.0kcal, Fett 12.4g, Eiweiß 39.0g, Kohlenhydrate 96.6g



**1. Karfiol rösten**

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den **Karfiol** vom Strunk befreien und in mundgerechte Rößchen brechen oder schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben mit Salz und Pfeffer sowie 1EL Olivenöl einreiben und im oberen Drittel des Backofens ca. 17-20Min. rösten.



**4. Gemüse vorbereiten**

Inzwischen die **Tomaten** vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und fein hacken. **Ingwer** und **Knoblauch** schälen und fein hacken oder reiben. **Koriander** mit den Stielen grob hacken. Falls die Kinder keinen Koriander mögen, diesen im letzten Schritt nur über den eigenen Teller streuen.



**2. Currypulver anrösten**

Inzwischen die **Linsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Einen großen Topf mittelhoch erhitzen, die **Gewürzmischung** darin 30Sek. anrösten, dann von der Hitze nehmen.



**5. Gemüse braten**

In einer Pfanne 1EL Öl mittelhoch erhitzen, **Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer** darin ca. 2Min. anschwitzen. Dann die **Tomaten** hinzugeben ca. 4-5Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pita-Brote** im Ofen nochmals ca. 5-6Min. erwärmen.



**3. Linsen hinzufügen**

Nun 1EL Öl in die Pfanne geben und die **Linsen** untermischen. Mit 1,2L kaltem Wasser bedecken, und mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Linsen zum Kochen bringen, mit einem Deckel abgedeckt bei niedrigster Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 15Min. leicht köcheln lassen.



**6. Joghurt würzen**

Den **Joghurt** mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den **Dal** in Schüsseln verteilen, mit der **Tomaten-Sauce** beträufeln, mit dem **Karfiol** und nach Geschmack **Koriander** belegen. Dazu den **Joghurt** und das **Brot** servieren.