

MARLEY SPOON



Indisches Kokos-Linsen-Dahl

mit Spinat und Nektarinensalsa



ca. 20Min.



3-4 Personen

Ein echter Bauchwärmer ist dieses wunderbar cremige Dahlgericht mit roten Linsen, Babyspinat, Karotten und Kokosmilch. Die köstliche Nektarinensalsa mit Minze, Schnittlauch und Limette ist eine erfrischende Ergänzung. Genieße das tolle Obst, solange es Saison hat!

Was du von uns bekommst

- Nektarinen
- Babyspinat
- Kokosmilch
- frischer Ingwer
- rote Zwiebeln
- unbehandelte Limette
- Karotten
- rote Linsen
- Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- frische Minze & Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 24.0g, Eiweiß 28.5g, Kohlenhydrate 68.8g



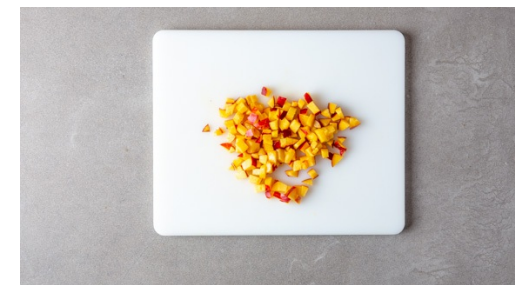
1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln.



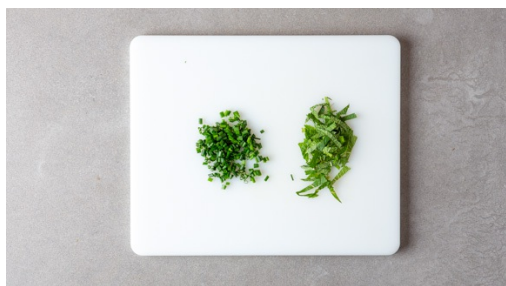
2. Dahl ansetzen

Die **Karotten** mit den **Zwiebeln**, der **Gewürzmischung**, den **Linse**n, der **Kokosmilch** und 500ml Wasser in einen Topf geben, gut verrühren und aufkochen lassen. Ca. 15-18Min. auf mittlerer bis niedriger Hitze köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzugeben. **Achtung:** Die **Linse**n können schnell am Boden anbrennen!



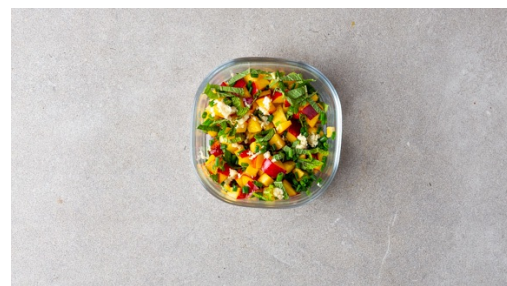
3. Nektarinen würfeln

Währenddessen die **Nektarinen** halbieren, den Stein entfernen und die **Nektarinen** in kleine Würfel schneiden.



4. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



5. Salsa herstellen

Die **Limette** halbieren, eine **Limettenhälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Nektarinenwürfel** mit den **Kräutern** und dem **Limettensaft** vermischen. Den **Ingwer** schälen, fein reiben und je nach Geschmack zur **Salsa** geben. Mit 1 Prise Salz würzen. **Tipp:** Den **Ingwer** am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



6. Dahl servieren

Ca. **2/3 der Spinatblätter** unter das **Kokos-Linsen-Dahl** mischen. Das **Dahl** in Schüsseln mit dem **restlichen Spinat**, einem großen Klecks **Salsa** und den **Limettenspalten** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**