

Kokos-Linsen-Dahl

mit Spinat und Nektarinensalsa



20-30min



2 Personen

Ein echter Leckerbissen der indischen Küche 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

- Kokosmilch
- Tandoori Masala
- rote Linsen
- unbehandelte Limette
- Nektarine
- frischer Ingwer
- Zwiebel, rot
- Karotte
- Babyspinat
- Kräutermix Minze Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 24.4g,
Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 29.8g



1. Gemüse vorbereiten

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



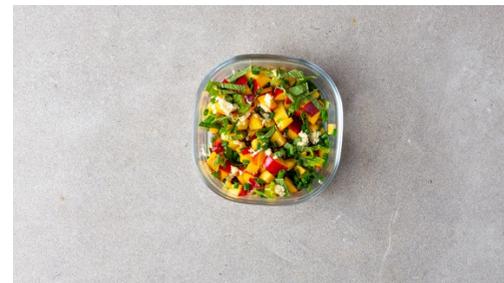
4. Kräuter schneiden

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



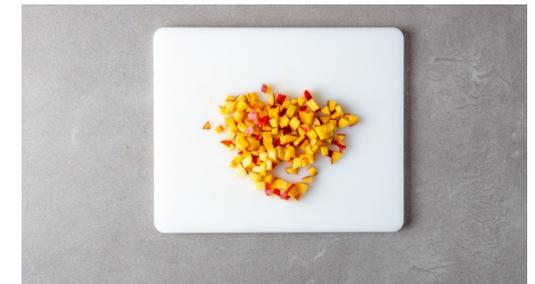
2. Dahl ansetzen

Die **Karotten** mit der **Zwiebel**, der **Gewürzmischung**, den **Linse**n, der **Kokosmilch** und 250ml Wasser in einen Topf geben, gut verrühren und aufkochen lassen. Ca. 18-20Min. auf mittlerer bis niedriger Hitze köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzugeben. **Achtung:** Die **Linse**n können schnell am Boden anbrennen!



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.



3. Nektarinen würfeln

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



6. Dahl servieren

Die **Spinatblätter** halbieren und unter das **Kokos-Linsen-Dahl** mischen. Mit Salz und Pfeffer sowie 1TL Essig würzen. Das **Dahl** in Schüsseln mit einem großen Klecks **Salsa** und den **Limettenspalten** servieren.