



# Linsen-Dal mit Kichererbsen



446 KCAL/PORTION



30 MIN.

Enthält



NÜSSE



LAKTOSE

# Linsen-Dal mit Kichererbsen

## Zutaten für 2 Personen

g/Portion: Eiweiss 18.4 | Fett 20.6 | Kohlenhydrate 41.3

150 g	Kichererbsen (Dose)
2 EL*	Rapsöl
1 TL*	Ingwer, fein gehackt
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1	kleine rote Chili, entkernt und fein gehackt
200 g	rote Linsen
500 ml	Wasser
½ TL	Kurkuma, gemahlen
2	Limettenblätter
300 ml	Kokosmilch oder Sojamilch
1 EL	Limettensaft
	Salz und Pfeffer
2 EL	Cashewkerne
100 g	Joghurt Nature
1	Limette, geviertelt
	Koriander, grob gezupft

\*EL: Esslöffel TL: Teelöffel

## Zubereitung

1. Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Rapsöl in einem Topf erhitzen.  
Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander- und Kreuzkümmelpulver, Chili und Linsen darin farblos andünsten und mit 500 ml Wasser auffüllen.
3. Kurkuma und Limettenblätter dazugeben, alles aufkochen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Kichererbsen und Kokosmilch begeben und aufkochen lassen.
5. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und 5 Minuten ziehen lassen.

Das fertige Linsen-Dal mit Joghurt, Cashewkernen, der geviertelten Limette und nach Belieben mit grob gezupftem Koriander servieren.

*Tipp aus der Küche*

*Dazu passen Papadams, indische Linsenmehlfladen.*