



Rotes Linsendal

Zutaten (4 Personen):

200g rote Linsen

1EL Ghee

1 Zwiebel

1 Stk. Frischer Ingwer

1 TL Kreuzkümmel gemahlen

1TL Koriander gemahlen

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

1/2 TL Kurkuma

1/2TL Garam Masala

Etwas Zitronensaft

Frischer Koriander

Pfeffer und Himalayasalz

Zubereitung:

Alle Gewürze im Ghee anbraten. Nun die gewaschenen Linsen dazu geben. Mit der dreifachen Menge Wasser aufgiessen und ca. 20min köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann das Dal garnieren mit frischem Koriander.