

Kitchari Dal mit Gemüse
REZEPT

Kitchari Dal mit Gemüse



ZUBEREITUNGS 40 Min

ZEIT

ZUTATEN 12 Stück

PORTION(EN) 2 x

Entdecke die aromatische indische Küche mit diesem wohltuendem Kitchari Dal!

ZUTATEN

- 2 TL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Kochbeutel BEN'S ORIGINAL™ Langkorn-Reis + Wild-Reis im Kochbeutel 500g
- 1 Dose Linsen, abgetropft
- 1 TL Ingwerpaste oder -gewürz
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 TL Currygewürz
- 1 TL Chili-Pulver
- 750ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Tomaten
- 200g TK-Spinat

- Salz und Pfeffer zum Würzen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Spinat waschen.
2. In einer großen Pfanne 2 TL Sonnenblumenöl erwärmen und die Zwiebel für ca. 10 Minuten anbraten, bis sie goldbraun ist.
3. BEN'S ORIGINAL™ Langkorn-Reis + Wild-Reis im Kochbeutel zu der Zwiebel geben. Linsen, Ingwer, Knoblauch, 1 TL Chilipulver, 2 TL Curry und 750 ml Gemüsebrühe hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und dann Hitze reduzieren. Pfanne mit einem Deckel bedecken und für 20 Minuten köcheln lassen.
4. Das Dahl sollte die Konsistenz einer dickflüssigen Suppe haben. Tomaten und Spinat hinzufügen. Falls das Dahl etwas trocken wirkt, noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Wieder zum Kochen bringen und für weitere 5 Minuten garen lassen.
5. Nochmals abschmecken, Dahl auf zwei Teller verteilen und es sich schmecken lassen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Ballaststoffe: 9 g
Energie: 443 kCal
Energie: 1851 kJ
Protein: 14,5 g
Gesättigte Fettsäuren: 1,5 g
Kohlenhydrate: 65 g
Davon Zucker: 10 g
Fett: 13 g
Salz: 0,25 g

KATEGORIEN:

[Curry](#), [Curry](#), [Für jeden Tag](#), [Vegetarisch](#), [30 - 45 MIN](#), [Langkorn & Wildreis](#)

WEITERE REZEPTE



[Indisches Hähnchen-Curry](#)

Zubereitungszeit

150 Min

Zutaten

16 Stück



Tikka Lachs mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/kitchari-dal-mit-gemuese>