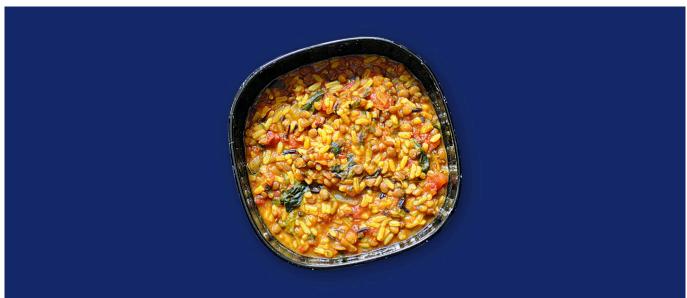


Kitchari Dal mit Gemüse REZEPT

Kitchari Dal mit Gemüse



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
40 Min
ZUTATEN
12 Stück
PORTION(EN)

2 x

Entdecke die aromatische indische Küche mit diesem wohltuendem Kitchari Dal! TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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. 1

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Spinat waschen.

2. 2

In einer großen Pfanne 2 TL Sonnenblumenöl erwärmen und die Zwiebel für ca. 10 Minuten anbraten, bis sie goldbraun ist.

3.3

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. 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. 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

Zutaten

150 Min

16 Stück

MEHR DETAILS

×

Tikka Lachs mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS

×

Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück

MEHR DETAILS

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