



Rote Linsen Dal

Zubereitung

Sesam ohne Fett rösten und mörsern. Die Karotten schälen und klein würfeln, die Minze hacken. Die Linsen kalt waschen, in 500 ml kaltes Wasser geben und aufkochen. Den Schaum abschöpfen, Garam Masala und Ingwer hinzufügen. Die Karottenwürfel hinzufügen. Offen ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Regelmäßig umrühren und nach Bedarf Wasser zufügen, damit es nicht anbrennt. Butterschmalz zufügen und weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Karotten weich sind und die Linsen ganz zerfallen.

Abschließend mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Sesam und Minze bestreuen.

Mit Basmati Reis servieren! **Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Isabella Wieser.**

Zutaten

- 300 g rote Linsen
- 2 Karotten
- 1 EL weißer Sesam
- 2 EL Butterschmalz
- ½ TL frisch geriebenen Ingwer
- 1 TL Garam Masala
- Ca. 1 l Wasser
- 1-2 TL Zitronensaft
- 1-2 TL frisch gehackte Minze
- etwas Meersalz