

Linsen-Kartoffel-Dal

Zutaten für 4 Personen:

200 g Linsen (eingeweicht)

200 g Kartoffel (gewürfelt)

500 ml Gemüsefond

200 g rote Linsen

40 g Ingwer (frisch)

2 Knoblauchzehen

Petersilie

Kurkuma

Kreuzkümmel

Geschmacksneutrales Öl

Salz, Pfeffer, weißer Essig

Zubereitung:

Linsen in Wasser einweichen.

Dann mit den Kartoffelwürfeln in Gemüsefond zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Linsen weich sind.

Kurz vorher die roten Linsen zugeben und ebenfalls kurz mitkochen lassen.

Ingwer schälen und fein hacken, mit Knoblauch, Kurkuma und Kreuzkümmel in Öl kurz anrösten. Das angeröstete Würzöl mit Petersilie vermengen und unter die Linsen rühren. Mit Salz, Pfeffer und weißen Essig abschmecken.