

Dahl mit Möhren und Kürbis

45–50 Min

Zubereitung

1. Die Möhren und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und etwa 5 Minuten lang anbraten, bis sie glasig ist. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute lang anbraten, bis er duftet.
2. Kurkuma, Ingwer und Chili in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze etwa 30 Sekunden lang umrühren, damit sich die Aromen der Gewürze entfalten können, dabei darauf achten, dass sie nicht anbrennen.
3. Kürbis, Möhren und die abgespülten roten Linsen hinzufügen. Gut vermengen, damit alles mit den Gewürzen überzogen ist, dann Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Mischung kocht, die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und 20–25 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, bis die Linsen, Möhren und der Kürbis ganz weich sind.
4. Bei Bedarf mit einem Kartoffelstampfer oder einem Stabmixer einen Teil des Gerichts kurz pürieren, um eine cremigere Konsistenz zu erhalten. Ein Teil des Gemüses kann in Stücken belassen werden. Vom Herd nehmen, den Limettensaft unterrühren und bei Bedarf noch etwas Salz hinzufügen. Warm mit gekochtem Basmatireis oder Naan-Brot servieren.

Zutaten 4 Portionen

= Kotányi Produkte

200 g	Rote Linsen, gewaschen
300 g	Kürbis (Hokkaido- oder Butternusskürbis)
2	Möhren, groß
200 ml	Kokosmilch (aus der Dose)
600 ml	Gemüsebrühe oder Wasser
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 TL	Curcuma gemahlen
1 TL	Ingwer gemahlen
0.5 TL	Chili Powder
0.5 TL	Pfeffer schwarz ganz
	Salz, zum Abschmecken
1 TL	Limettensaft