

Nepal Linsen

für vier Personen

Zutaten

200 g grüne Linsen oder mit
Gelberbsen gemischt
3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Fenchelsamen
½ TL schwarze Senfsamen
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
2 Knoblauchzehen, gepresst
½ TL Kardamom, gemahlen
¼ TL Zimt gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
¼ TL Kurkuma
7 g Salz
¼ Zitrone, Saft
2 EL Kokosraspel
1 cm Ingwer frisch, in feine Streifen
geschnitten
3 EL Joghurt
1 dl Wasser
2 dl Kokosnussmilch

Zubereitung

Linse oder Linsengemisch zusammen
weichkochen, gut abspülen

Öl erhitzen, Fenchel, Senfsamen sowie
Zwiebelringe braun rösten
Knoblauch, gemahlene Gewürze bis
und mit Kurkuma, sowie Salz begeben
und gut anziehen

Pfanne vom Herd nehmen,
Kokosraspel und Zitronensaft
begeben, kurz mitbraten

Ingwer, Joghurt, Wasser und
Kokosmilch begeben, aufkochen und
10 Min. kochen lassen

Linse der fertigen Sauce begeben
und nochmals leicht erwärmen