

# Linsen-Dal

## Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Gelbe (Toor) Linsen
- alternativ: rote Linsen
- 2 Sternanis
- 2 EL Bratöl
- alternativ: Ghee
- 1 grüne Chilischote
- 3 große Tomaten
- 0,5 TL Senfsamen
- 0,8 TL Kreuzkümmelsamen
- 4 ganze Gewürznelken
- 0,5 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL Salz
- 1 EL Honig
- 1,5 EL Zitronensaft
- optional: frischer Koriander

Die Linsen in kaltem Wasser einweichen (am besten über Nacht), anschließend gut waschen. Die Linsen in einem Topf circa drei Daumenbreiten hoch mit frischem Wasser bedecken und mit dem Sternanis zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (etwa 50 bis 60 Minuten). Ab und zu den Schaum abschöpfen.

Chilischote waschen, halbieren und entkernen. Tomaten waschen und klein hacken.

Für die Gewürzpaste Öl (oder Ghee) in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen, Kreuzkümmelsamen, Nelken und Chili darin bei mittlerer Hitze für circa 2 bis 3 Minuten anbraten. Die Tomaten zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Kurkuma, Salz, Honig und Zitronensaft unterrühren, einige Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

Die Linsen durchrühren, damit sie zerfallen, die Würzpaste dazugeben und die Mischung mit 200 ml Wasser 15 Minuten köcheln lassen. Mit frischem Koriander bestreut servieren.

Dazu passt Reis und Joghurt.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.11.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)