



Dal mit Spinat, Zitronenjoghurt und Reis

Zutaten (für 10 Personen)

- 1 kg rote oder gelbe Linsen
- 7,5 cm Ingwer
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 kg Dosen Tomaten (Stücke)
- 750 g frischer Spinat (oder tiefgefrorener Blattspinat)
- 5 Karotten
- 2 ½ Zitronen
- 5 Teelöffel Kreuzkümmel
- 5 Teelöffel von anderen Gewürzen (z.B. Kurkuma, Curry, Garam Masala, ...)
- 1250 ml Gemüsebrühe
- 1 großer Bund Koriander oder Petersilie
- 400 g Joghurt
- 2 ½ Zitronen
- 750 g Reis

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Ingwer ggf. schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Karotten in gleichmäßige Würfel schneiden.
2. In einem Topf ein neutrales Öl oder Kokosfett erhitzen und die Zwiebeln und den Ingwer farblos anschwitzen. Knoblauch zugeben, ca. 30 Sekunden später die Gewürze zugeben und 1 Minute anbraten.
3. Die Linsen zugeben und mit heißer Gemüsebrühe gut auffüllen und aufkochen. Dann die Tomaten dazugeben und auf kleiner Stufe köcheln lassen.
4. Nach ca. 5 Minuten die Karotten zugeben.
5. Spinat waschen und grob hacken. Bei tiefgefrorenem Spinat vorher auftauen lassen. Wenn die Linsen gar sind, zugeben und ca. 2 Minuten ziehen lassen. Währenddessen mit Salz und Säure (z.B. Zitronensaft, es geht aber auch Essig) abschmecken.
6. Den Joghurt glattrühren und mit etwas Zitronenzeste, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Koriander bzw. Petersilie hacken und den Reis damit garnieren.



Reis kochen

Den Reis einmal waschen, dann im Verhältnis 1:1,75 (Reis:Wasser) mit Salz in einem Topf mit Deckel einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und so lange kochen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat und gar ist (ca. 8-15 Minuten). Es fängt dann leicht das Zischen an, so weiß man, dass das Wasser komplett aufgenommen wurde. Den Deckel während des gesamten Kochvorganges nicht abnehmen!

<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>

