

# Dal mit Reis

## Linsengericht mit Reis

(Für 4 Personen)

### Zutaten:

500	g	Reis	2	Zwiebeln	250	ml	Wasser
4	EL	Speiseöl	150	g rote Linsen	1	EL	gehackter Koriander
1	EL	Currypulver	3	Knoblauchzehen	1	EL	Tomatenmark
1	EL	frisch geriebener Ingwer	1	TL Kurkumapulver	½	TL	Kreuzkümmel
		Salz		Pfeffer			Paprikapulver
		Cayennepfeffer					

Den Reis wie gewohnt kochen und warmstellen.

Die Zwiebeln fein würfeln und in einem heißen Topf mit etwas Öl glasig andünsten.

Währenddessen die Knoblauchzehen fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Nun sofort die Linsen hinzufügen und kurz anbraten. Mit dem Wasser ablöschen und Tomatenmark, die verschiedenen Gewürze und Ingwer hinzufügen.

Abschließend mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Das Dal nun weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Sollte es noch zu dickflüssig sein, einfach etwas Wasser hinzufügen.

Den Reis auf einer vorgewärmten Servierplatte aufgelockert anrichten. Das Dal in eine Schüssel geben und mit dem Paprikapulver bestreuen.

Guten Appetit!