

DAL MAKHANI Schwarze Linsen

Zutaten
(für 4 Portionen)
200 g schwarze Linsen
6 EL Albaöl
2 große Zwiebeln, fein geschnitten
5 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Stück Ingwer, 3 cm, geschält und fein gerieben
3 EL Tomatenmark
1 TL Salz
Cayennepfeffer, Chili
300 ml Milch
200 ml Wasser
Frische Kräuter zum Bestreuen

Zubereitung
Die Linsen unter fließendem Wasser abspülen, dann über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abspülen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und etwa eine Stunde köcheln lassen, bis die Linsen so weich sind, dass man sie an der Topfwand zerdrücken kann.
Zwiebeln in 3 EL Albaöl anbraten.
Knoblauch und Ingwer hinzufügen und weitere fünf Minuten braten.
Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazugeben, durchrühren und beiseite stellen.
Wasser von den Linsen abgießen, Zwiebel-Tomatenmischung und die Milch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren bei sehr niedriger Temperatur mindestens 90 Minuten köcheln lassen.
Wenn die Sauce zu sehr einkocht, etwas Wasser ergänzen.
Das Dal wird mit der Zeit dunkler und cremiger.
Vor dem Servieren die restlichen 3 EL Albaöl einrühren, mit den Gewürzen nochmals abschmecken und mit Kräutern bestreuen.
Mit Basmatireis oder ofenfrischem Naan servieren.

Nährwertinformation für eine Portion:
379 kcal | 22 g Fett | 16 g Eiweiß | 41 g Kohlenhydrate | 7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®