

Rote Linsen Curry

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Linsen
1 Liter Wasser
3 EL Öl
1 TL Kreuzkümmel
1 Zwiebel
1 EL Ingwer, klein gehackt
2 EL Kokosraspel
4 Tomaten, geschält und gewürfelt
1 TL Kurkuma
1 Prise Chilipulver
2 TL Salz
50 ml Sahne
0,5 TL Koriander
0,5 TL Gewürzmischung Garam Masala

Die roten Linsen unter fließendem Wasser waschen, bis das Waschwasser klar bleibt. Danach in 1 Liter Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen und bei geöffnetem Topf auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Linsen weich und suppig zerfallen sind. Die Linsen beiseite stellen.

In einem großen Topf das Fett erhitzen und die fein gehackte Zwiebel sowie den Kreuzkümmel darin goldbraun anbraten. Den Ingwer und die Kokosraspeln zugeben und etwas eine Minute weiterbraten – Vorsicht die Kokosraspel brennen leicht an. Die Tomaten hinzufügen, bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kurkuma, Chili, Salz, Sahne und Linsen mitsamt Kochflüssigkeit hinzufügen und alles ca. 10 – 15 Minuten lang auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren evtl. mit frischem Koriander und Garam Masala würzen. Dazu serviert man Reis.