



BASF

We create chemistry

Linsen-Dal mit Blattspinat, Kurkuma-Blumenkohl, Vollkornreis und gerösteten Erdnüssen



45 Minuten



4 Personen



vegan

Zutaten

- 400 g rote Linsen
- 250 g Blattspinat, frisch
- 240 ml Kokosnussmilch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Chilies, geschrotet
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- ½ TL Vadouvan
- 400 – 500 ml Leitungswasser
- 300 g Vollkornreis
- 1 Blumenkohl
- 100 g Erdnüsse
- ½ Bund frische Minze
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl
(oder Ghee – nicht vegan)

Zubereitung

- 1) Für das Linsen-Dal die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig anschwitzen. Die roten Linsen waschen und zusammen mit Chili, der Hälfte des Garam Masala und Kurkuma in die Pfanne geben und kurz mit anschwitzen. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und für ca. 15 Min auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Den Spinat waschen, unterheben und kurz weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2) Vollkornreis nach Packungsangabe zubereiten.
- 3) Ofen auf 180°C vorheizen. Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Ca. 40 ml Rapsöl leicht erhitzen und mit dem restlichen Kurkuma, Vadouvan und Garam Masala sowie Pfeffer und Salz vermischen. Anschließend abpassieren und den Blumenkohl mit der Öl-Gewürzmischung marinieren. Für ca. 12 Min im Ofen bei 180°C garen.
- 4) Erdnüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl kurz anrösten.
- 5) Die Minze waschen und fein hacken.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Traditionell wird in der indischen Küche Ghee verwendet. Hinter diesem Begriff verbirgt sich geklärte Butter, hierzulande besser bekannt als Butterschmalz. Ghee ist hochehitzbar, spritzt aufgrund des Wasserentzugs nicht und ist in vielen ayurvedischen Rezepten zu finden.

