



Rezept

Erbsen Linsen-Dal mit Knusperzwiebeln

Farblich und Geschmacklich ein wahres Spektakel.

30 Min

Aktive Zeit



46 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

KNUSPERZWIEBELN

- 4 EL Mehl
- 1 EL Maisstärke
- 1/2 TL Salz
- 2 Zwiebeln, in dünnen Ringen **Saison**
- 4 EL Bratbutter

DAL

- 1 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 cm Ingwer, fein gerieben
- 1 TL Kurkumapulver
- 300 g rote Linsen
- 300 dl Kokosmilch
- 2 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 4 EL griechischer Joghurt

Und so wird's gemacht

1 von 2

KNUSPERZWIEBELN Mehl, Maisstärke und Salz mischen. Zwiebelringe gut mit der Mehlmischung mischen, in der heissen Bratbutter 3–5 Minuten knusprig braten. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

2 von 2

DAL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma kurz andämpfen. Linsen, Kokosmilch und Bouillon dazugeben, würzen, bei mittlerer Hitze unter Rühren 15–20 Minuten köcheln, 2 Minuten vor Kochende Erbsen dazugeben, fertig köcheln. Dal anrichten, mit Jogurt und Knusperzwiebeln garnieren.