



**Rezept**

## Rüebli Dal

Rüebli goes India, würziges & wärmendes Linsengericht

**20 Min**

Aktive Zeit



**40 Min**

Gesamtzeit



## Zutatenliste für 4 Personen

---

### MENGENANGABEN

- 200 g Rübli, in Stücken, wenig für Garnitur beiseite stellen **Saison**
- 1 Zwiebel, fein gehackt **Saison**
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt **Saison**
- 1 EL Bratbutter oder Rapsöl
- 3 cm Ingwer, in Stücken
- 1 TL Kreuzkümmel, grob zerstoßen
- 6 dl Gemüsebouillon
- 200 g Rote Linsen
- 2 dl Kokosmilch
- 1/2 Bund Gemischte Kräuter, glattblättrige Petersilie und Koriander, grob gehackt

## Und so wird's gemacht

### 1 von 1

#### ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch im Öl andämpfen. Ingwer und Kreuzkümmel begeben, kurz mitdämpfen. Karotten begeben, Gemüsebouillon dazugießen und weichkochen. Karotten pürieren, Linsen begeben, 20 - 30 Minuten kochen bis sie zerfallen. Kokosmilch und Kräuter begeben, würzen. Karotten-Dal mit den beiseite gestellten Karotten garnieren.

#### TIPP

Dazu passt Brot, Gemüsecurry, Reis.