

# Indisches Linsen-Dahl

## Zutaten

1/2	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2	Chilischote ohne Kernen
1/2 EL	Öl
1/2 EL	Currypulver
1/2	Zimtstange
1/4 TL	Kurkumapulver
100 g	rote Linsen
150 g	Wasser
1/4 TL	Salz
100 g	Kokosmilch

## Zubereitung

- Zwiebeln, Knoblauch, Chili fein hacken und im Öl andünsten.
- Curry, Kurkuma, und Zimtstange hinzufügen und mit dünsten
- Linsen unter fliessendem Wasser gut abspülen, abtropfen lassen und dazu geben. Mit dem Wasser auffüllen, salzen und kurz aufkochen. Anschliessend bei tiefer Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Kokosmilch beifügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dahl ist etwas sämig.
- Zimtstange entfernen und anrichten mit Sauerrahm.



St. Galler  
Bauernverband



Kantonaler Bäuerinnenverband  
St. Gallen



Vereinigte  
Milchbauern  
Mitte-Ost

Hanni Pestalozzi  
Stiftung

