



Linsen Dal

mit Salzmandeln



Zutaten für 2 Personen:

- Dal** Die Linsen waschen, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer fein reiben und alles mit Cumin in Kokosöl in einem hohen Topf anbraten.
- 200 g rote Linsen
 - 300 ml Kokosmilch
 - 400 g geschälte Tomaten
 - ca. 20 g Ingwer
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Gemüsezwiebel
 - 1 Bund Koriander
 - 4 Tomaten
 - 1 TL Cumin
 - 1 EL Kokosöl
- Mandeln** Währenddessen die Mandeln in eine Pfanne ohne Öl geben, 1 EL Salz hinzugeben und mit 50 ml kochendem Wasser erhitzen bis das Wasser verdunstet ist und das Salz an den Mandeln haftet. Kurz anrösten und vom Herd nehmen.
- 100 g Mandeln
 - 1 EL Salz
 - 50 ml Wasser

Neben den Kokos-Tortilla sind weitere passende Beilagen zu dem Linsen Dal zum Beispiel: mein glutenfreies Sauerteigbrot, am besten knusprig geröstet. Mein fluffiges Naan Brot aus der Pfanne, oder mein Eiweißbrot, ebenfalls leicht geröstet. Unten sind einige Vorschläge für Dich verlinkt, um die anderen passenden Rezeptvorschläge zu finden, brauchst Du nur den entsprechenden Suchbegriff bei den Rezepten einzugeben.