

Palak Dal



Rezept für 4 Portionen

Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Kokosmilch / Kokosnussmilch	250 ml
Basmatireis	1 Tasse(n) / Glas
Tomatenpüree / passierte Tomaten / Tomatensauce	100 ml
Zimtpulver	½ Teelöffel
Chilipulver	½ Teelöffel
Lorbeerblatt / Lorbeerblätter	2 Stk.
Gewürznelken	4 Stk.
Frischer Blattspinat	400 g
Leitungswasser / Stilles Wasser	Etwas / nach Bedarf
Salz	Etwas / nach Bedarf
Kreuzkümmel	½ Teelöffel
Speiseöl / Öl	Etwas / nach Bedarf
Zwiebeln	1 Stk.
Ingwerwurzel	1 Teelöffel
Knoblauch	2 Stk.
Gelbe Linsen	200 g
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Linsen nach Packungsaufschrift (einweichen), kochen, abspülen und bei Seite stellen.

1 große Tasse Basmatireis mit doppelter Menge Wasser und den Nelken kochen.

Zwiebel schälen und fein schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken, Ingwer schälen und fein hacken,

Öl in einer Pfanne erhitzen,

Zwiebel, Knoblauch, Zimt, Kümmel und Chilipulver in der heißen Pfanne kurz anbraten,

Spinat (alternativ kann auch aufgetauter Tiefkühl-Blattspinat verwendet werden), Tomatenpüree (passierte Tomaten), Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Ingwer und Linsen zugeben und alles kurz verkochen lassen.

Abschmecken und mit Basmatireis servieren!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1943-Palak-Dal.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at