

Rotes Linsen-Dal

Erstellt von: Original GU Rezept

Kategorien: Beilage, Fettarm, Kochen, Leicht, Ohne Alkohol, Ohne Milch und Ei, Preiswert, Vegan, Vegetarisch

Dieses Dal ist ein indisches Rotes Linsen-Gericht und kommt schön würzig mit Ingwer- und Gewürzaromen daher.

Schritt 1

Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf im heißen Öl 1 Min. andünsten. Linsen, Kreuzkümmel und Currypulver kurz mitdünsten. Die Brühe zugießen, Tomaten einrühren, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. kochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Linsen weich sind.

Schritt 2

Inzwischen Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Dal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Koriander untermischen. Dazu passt gebratener Tofu.

Autor

Original GU Rezept

Anzahl Personen

Für 4 Personen

Dauer

20 Min.

Zubereitungszeit

20 Min.

Schwierigkeitsgrad

mittel

Kalorien

235kcal pro Portion

Zutaten

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

2 Knoblauchzehen

2 EL Erdnussöl

250 g rote Linsen

1 TL gemahlener

Kreuzkümmel (*Kreuzkümmel*)

2 TL Currypulver

400 ml Gemüsebrühe

200 g passierte Tomaten

(Dose) *alternative*

~~1/2~~ Bund Koriandergrün

Salz

Pfeffer

2-3 TL frisch gepresster

Zitronensaft



**CHEFKOCH.DE**

Das Leben schmeckt schön.



Maissuppe mit Zitronengras und Kokosnussmilch

Zwiebeln und Zitronengras klein schneiden. Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Maiskörner und Zitronengras begeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren. Kokosmilch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Nochmals kurz köcheln lassen und mit Koriander garnieren.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Kalorien p. P.: keine Angabe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel(n)
2 Stängel Zitronengras
500 g Maiskörner
1 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer
Koriandergrün
Cayennepfeffer

Verfasser: naati

Pilz-Lasagne

Zutaten:

- 400 g Austernpilze
- 400 g Champignons
- 100 g Karotten
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Keimöl
- 250 g passierte Tomaten
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz, weißer Pfeffer
- 3 EL Butter
- 5 EL Mehl
- 250 ml Milch
- 250 ml Brühe
- 50 g Roquefort
- Pfeffer, Muskat
- 50 g Parmesan
- 250 g Lasagneplatten

Zubereitung:

Pilze und geschälte Karotten in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Öl erhitzen, Pilze und Karotten darin andünsten. Petersilie, passierte Tomaten und Kräuter der Provence untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter erhitzen, Mehl darin hell anschwitzen. Milch unter Rühren langsam zugießen, glatt rühren und wieder erhitzen. Brühe zugeben, aufkochen, dann bei schwacher Hitze 7 Minuten köcheln lassen. Roquefort würfeln und in der Sauce schmelzen. Mit Pfeffer und geriebenem Muskat abschmecken. Backofen auf 200 °C vorheizen. Parmesan reiben. In die UltraPro abwechselnd Käsesauce, Lasagneplatten und Pilzmischung schichten. Mit Käsesauce abschließen, Parmesan darüber streuen und 30 Minuten backen, dann im ausgeschalteten Ofen 10 Minuten ruhen lassen.



Produktempfehlung

