



## **Indisches Linsengericht (Fry Dhal)**

### **Eiweiß und Ballaststoff Bombe**

**Für 4 Personen:**

**250g Rote Linsen**

**1 Große Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 Tomaten oder 400 ml Dosentomaten. 1 Kleine Scharfe Chili**

**1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen, 1 Teelöffel schwarze Senfkörner, 1 TL Korianderpulver**

**1 TL Kreuzkümmelpulver, 1 TL Gelbwurzpulver (Kurkuma) 1 TL Asafoetida oder 10 cm Kombu Algenblatt  
(verhindert Blähungen)**

**ca. 1 TL Salz, je nach Geschmack, ca. 800 ml Wasser**

**2Eß. Olivenöl, 2 EL frischen klein geschnittenen Koriander**

### **Schritt 1**

Die Linsen unter kaltem Wasser abspülen!

Die Senfsamen und den Kreuzkümmelsamen in der Pfanne ohne Öl ca. 3Minuten anrösten dann wieder rausholen.

Das Öl in die Pfanne geben und den Knoblauch reinpressen. Der Knoblauch muss braun angebraten werden.

In der Zwischenzeit den Zwiebel die Tomaten und Chili kleinschneiden.

### **Schritt 2**

Wenn der Knoblauch braun ist die Zwiebel dazu und weitere 3-4 Minuten anbraten!

Danach die Tomaten reingeben und das Wasser dazu geben!

Nun alle Gewürze mit reingeben!

### **Schritt 3**

Linsen und Kombu Alge dazugeben nun mindestens 1 Stunde leicht köcheln lassen!

Das Algenblatt nach ca. 30-45 Minuten herausholen bevor es verkocht! Bei Bedarf Wasser nachgießen!

Es kann aber auch 1,5 Stunden gekocht werden. Dann verbindet sich alles besser!

### **Schritt 4**

Man kann das Gericht als Hauptgericht Essen oder als Beilage zu gebratenen Fleisch oder Fisch

**Noch ein Tipp ! Man kann kurz vor Kochende 100ml Kokosmilch oder 50 ml Essig unterrühren oder auch beides!**