

Dhal (Indisches Linsengericht), vegan

Zutaten

- Berglinsen
- 1/2 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Cumin (Kreuzkümmel), gemahlen
- 1 cm großes Stück Ingwer, gerieben
- je 1 EL Oregano, Basilikum und Petersilie, gehackt
- 1,2 l Gemüsebrühe

Zubereitung

Einen großen Topf mit 2 EL Brühe füllen, auf den Herd stellen und diesen auf die höchste Stufe stellen. Die Zwiebel in einem großen Topf andünsten und dabei immer wieder einen Esslöffel Brühe hinzugeben, damit sie nicht verbrennt.

Nach und nach die Gewürze, den Ingwer, die Linsen und zuletzt die Kräuter hinzugeben. Mit der Brühe auffüllen, so dass die Linsen mit 1 - 2 cm Wasser bedeckt sind und den Topf zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe solange kochen lassen, bis sie sehr weich (aber nicht breiig) sind (40 – 60 min).

Dazu passt Reis