



15 min



30-35 min



4 x

Rotes Linsen DAL

Dal ist ein Gericht der indischen und pakistanischen Küche, das vor allem auf **Hülsenfrüchten** wie Kichererbsen, Linsen oder Bohnen basiert. Durch längere Garzeit zerkochen die Hülsenfrüchte zu einer Art Brei, welcher dank der **aromatischen Gewürzmischungen** mit Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma seinen intensiven Geschmack erhält. Beim Anrösten der Gewürze entfalten sich die ätherischen Aromen und geben dem Linsengericht einen vielschichtigen, exotischen Geschmack.

Produzent*innen

Die Fair-Trade-Handelsorganisation **Green Net** setzt sich für eine nachhaltige Landwirtschaft in **Thailand** ein. Einen wesentlichen Beitrag leistete Green Net beim Aufbau einer **lokalen Bio-Zertifizierungsorganisation**. Die Organic Agricultural Certification Thailand unterstützt die Produzent*innen sowohl finanziell als auch mit dem nötigen Know-How bei der mehrjährigen Umstellung auf eine biologische Landwirtschaft im Reis- und Kokosanbau. Die größten Vorteile einer lokalen Bio-Zertifizierungsstelle sind die gesammelten Praxiserfahrungen und das kompetente Fachpersonal vor Ort sowie die ersparten Kosten.



Zutaten

300 g	rote Linse n*
300 ml	Kokos milch*
250 ml	passierte Tomaten *
750 ml	Gemüsebrühe
2	Zwiebeln, fein gehackt
4 - 5	Knoblauchzehen, fein gehackt
	Kokos *- oder Olivenöl * zum Anbraten

Für die Gewürzmischung:

2 TL	frischer Ingwer, fein gehackt
1 TL	Kurkuma *, gemahlen
1 TL	Koriander *, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel *, gemahlen
1 TL	rotes Paprikapulver *
1 TL	Garam Masala * oder anderes Currypulver *
	Salz * und Pfeffer *

*erhältlich in den Südtiroler Weltläden

1. Das Öl in einem Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch und den Ingwer hinzugeben und für 2 weitere Minuten mit anbraten. Anschließend die Gewürze beifügen und kurz anschwitzen.
2. Die Linsen mit kaltem Wasser abspülen und zu den anderen Zutaten in den Topf geben. Nun mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt köcheln lassen.
3. Nach etwa 10 Minuten die Kokosmilch und die passierten Tomaten hinzufügen. Weitere 5 - 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Für die gewünschte Konsistenz eventuell weitere Gemüsebrühe oder Kokosmilch dazugeben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Serviervorschlag

Linse n Dal mit frischem Koriander und Joghurt anrichten. Dazu passt hervorragend **Reis*** oder Fladenbrot.