

BÖ Rezept des Monats

„Rotes-Linsen-Dal mit geriebenen Äpfeln“

Jänner 2022



Zutaten:

2 rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 20 g Ingwer, 3 Karotten, 250 g rote Linsen, 4 EL Rapsöl, 1 ½ TL Kreuzkümmel, 1 ½ TL Currypulver, 2 kleine geriebene säuerliche Äpfel, 400 ml Kokosmilch (light), 1 Dose (400 g) gewürfelte Paradeiser, Saft von 1 Limette/Zitrone, Salz, Pfeffer, etwas Joghurt, Kokosraspel und Apfelspalten zum Garnieren

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Karotten schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Karotten, Kreuzkümmel und Currypulver dazugeben und 3 – 4 Minuten unter Rühren mitrösten. Linsen kalt abbrausen und zusammen mit dem geriebenen Apfel unterrühren. Mit ca. 400 ml Wasser, Kokosmilch und den Paradeisern ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Linsen-Dal mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen, in 4 Schüsseln anrichten und mit etwas Joghurt, Kokosraspeln und Apfelspalten servieren.

4 Portionen/pro Portion: 285 kcal/ 10 g EW/ 17 g Fett/ 25 g KH/ 2 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen