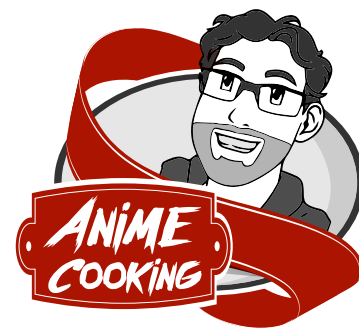




Zeitaufwand: **35–40 Minuten**

Kategorie: **Hauptspeise**

Küchenutensilien: **Topf, Pfanne, Messer, Sieb**



1. Die Linsen gründlich unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist.
2. In einem Topf die Zutaten (★) vermengen und etwa 20–25 Minuten kochen, bis die Linsen weich und matschig sind. Gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern und bei Bedarf Wasser hinzufügen.
3. Sobald die Linsen gar sind, mit einem Schneebesen oder Löffel leicht zerdrücken, um eine glatte, cremige Textur zu erhalten. Beiseitestellen.
4. Das Tadka zubereiten. In einer kleinen Pfanne das Ghee (oder Öl) mit den Zutaten (☉) bei mittlerer Hitze erhitzen und warten, bis es knistert.
5. Den gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer und die grüne Chili hinzufügen. Etwa eine Minute anbraten, bis der Knoblauch goldbraun wird.
6. Die Zwiebeln hinzufügen und anbraten, bis sie durchsichtig und weich werden.
7. Die Zutaten (◆) hinzufügen. Etwa 5–7 Minuten kochen, bis die Tomaten zerfallen und sich das Öl abzusetzen beginnt.
8. Dal und Tadka kombinieren. Das vorbereitete Tadka in das gekochte Dal gießen und gut verrühren.
9. Das Dal auf niedriger Hitze 5–7 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Falls du eine dünnere Konsistenz bevorzugst, noch etwas Wasser hinzufügen.
10. Zum Schluss das Garam Masala und Zitronensaft einrühren.

### Für eine Portion

#### Für das Dal (Linsen):

- 1/2 Tasse gelbe Linsen (★)
- 1,5 Tassen Wasser (★)
- 1/2 TL Kurkumapulver (★)
- Salz nach Geschmack (★)

#### Für das Tadka (Würzöl):

- 2 EL Ghee oder Öl
- 1 TL Kreuzkümmel (☉)
- 1/2 TL Senfsamen (☉)
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 grüne Chili (optional)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Tomate, gehackt (◆)
- 1/2 TL Chilipulver (◆)
- 1 TL Korianderpulver (◆)
- 1 TL Curry (◆)
- 1/2 TL Garam Masala
- Zitronensaft