

Palak Chana Dal

Indisches Linsencurry mit Kichererbsen und Spinat

Reicht für

2 Personen

Zutaten

100 g rote Linsen (getrocknet)
100 g Kichererbsen (getrocknet)
100 g gehackten Blattspinat (frisch oder aufgetaut)
350–400 g stückige Tomaten (Quader oder Dose)
1 kleine Zwiebel
5 Zehen Knoblauch
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Garam Masala
2 Esslöffel Kokosflocken
Chiliflocken
Salz
Palmfett

Zubereitung

Die Kichererbsen ca. 12 Stunden lang in weichem* Wasser einweichen.

Die Zwiebeln in Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. Beides mit Palmfett anbraten.

Die Zwiebel und den Knoblauch mit den Tomaten und 500 ml weichem* Wasser ablöschen.

Die Linsen, Kurkuma, Kreuzkümmel, Garam Masala und die Kokosflocken dazugeben. Die Kichererbsen abgießen und ebenfalls dazugeben. Mit Salz abschmecken und alles zusammen ca. 30 Minuten lang kochen. Wenn nötig etwas Wasser dazu geben.

Dem Spinat dazu geben und nochmal 5 bis 10 Minuten lang kochen lassen. Wenn nötig etwas Wasser dazu geben.

Tipps

* Hartes Leitungswasser entweder über einen geeigneten Filter laufen lassen oder dem Wasser eine entsprechende Menge Natron zusetzen.

Zubereitungszeit

ca. 50 Minuten