

# Indisches Dhal-Curry

Linsengericht mit Kartoffeln, Paprika, Tomaten, dazu Fladenbrot



**Hot Snack**  
vegan

**Nährwerte pro Portion: (400 g)**

Energie (kcal)	362	Gesättigte FS (g)	1
Energie (KJ)	1515	Kohlenhydrate (g)	53,1
Eiweiß (g)	13	-davon Zucker (g)	9,6
Fett (g)	8,6	Salz (mg)	1,37

## Indisches Dhal-Curry mit Kartoffeln, Paprika und Tomaten

### Zutaten für 10 Portionen:

300 g	Gelbe Linsen
1,3 l	Gemüsebrühe
	Kreuzkümmel, Kurkuma, Anis
1 kg	Kartoffeln, frisch, geschält
50 ml	Rapsöl
200 g	Zwiebeln, frisch
400 g	Paprikaschoten, frisch
2 g	Currypulver
400 g	Tomaten, frisch
10 g	Knoblauch
	Ingwerpulver,
5 g	Jodsalz
	Pfeffer, Cayennepfeffer
50 g	Honig
300 g	Weizenfladenbrot

### Zubereitung:

1. Linsen waschen und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
3. Paprika und Tomaten ebenfalls würfeln, Zwiebeln hacken und Knoblauch pressen.
4. Gemüsebrühe mit Gewürzen zum Kochen bringen, Linsen hinzufügen und ca. 30 Minuten kochen. Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 5 bis 10 Minuten garen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Paprika anbraten, mit Curry bestäuben.
6. Knoblauch, Tomaten und Ingwerpulver hinzugeben und etwa 5 Minuten garen.
7. Gemüse zu den Linsen geben und mit Honig und Salz abschmecken.
8. Fladenbrot in Stücke schneiden und zu dem Dhal-Curry reichen.