



# Linsen-Dal mit Kokosmilch



## Zutaten

- 100 g rote Linsen
- 500 ml Kokosmilch
- 1 Dose Schälto­maten
- 500 g Gemüse  
(z.B. Süßkartoffeln, Brokkoli,  
Karotten, Rüben)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Currypaste
- 2 Limettenblätter
- Salz

## Zubereitung

----- 1 -----

Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.

Mit etwas Öl anbraten.

Knoblauchzehen gehackt dazugeben.

Mit der Currypaste würzen und weiter rösten.

----- 2 -----

Tomaten hinzugeben.

Alles ca. 10 min. weichschmoren bis die Zwiebeln verschwunden sind.



Das Ganze mit Kokosmilch aufgießen und würzen.



----- 3 -----

Restliche Zutaten hinzugeben und kochen bis die Linsen weich sind.

Das in gleichmäßige Stücke geschnittene Gemüse in einem anderen Gefäß anbraten und etwas würzen.

Alles miteinander vermengen und ggf. mit Joghurt garnieren.

