

Indische Rote Linsen

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Hülsenfrüchte, Getreide
Indien

Vorbereitung
Kochzeit
Menge für 4 Portionen

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
Zutaten			
1	1	Stück	Tomate
2	2	Esslöffel	Curry Paste oder Currypulver (je nach Schärfe mehr oder weniger)
3	200	Gramm	rote Linsen
4	1	Stück	Zwiebel
5	0.5	Liter	Kokosmilch
6	2	Esslöffel	Kikkoman Sojasauce
7	1	Teelöffel	Tamarindpaste
8		Teelöffel	Zusätzlich Wasser nach Bedarf begeben

Anleitung Zubereitung

1	1 gehackte Zwiebel mit Gewürzen und Currypaste andünsten
2	Kokosmilch und gewaschene rote Linsen begeben
3	1 TL oder nach belieben etwas mehr Garam-Massala Curry begeben.
4	1 geschälte und gehackte Tomate mitkochen. Mit Sojasauce und Tamarindpaste abschmecken
5	Nach Belieben kann man die Tamarindpaste z.B. durch ein Stängel Lemongrass ersetzen. Bezüglich Variationen z.B. mit julienned Gemüse sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt solange es schmeckt.