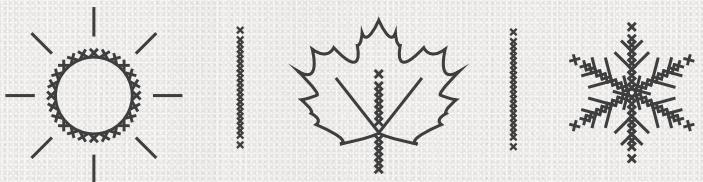


## Veggie Dhal



Sei amol g'miasig!

ZUBEREITUNG

45 min  
● ○ ○

## Zutaten

### FÜR 4 PERSONEN

- 3 mittelgroße Süßkartoffeln (ca. 900 g insgesamt)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1-2 EL rote Curry Paste
- 1 Dose Kokosmilch (ca. 400 ml)
- Gemüsebrühe (ca. 500 ml)
- 200 getrocknete rote oder gelbe Linsen
- 500 g Spinat (TK) aufgetaut
- Salz

## Zubereitung

- 1 Süßkartoffeln schälen und in ca. 2x2cm große Stücke schneiden.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3 Öl in einer großen, breiten Pfanne oder einem Wok erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Currysauce (Menge nach Geschmack und Schärfewunsch) dazugeben und leicht mitrösten.
- 4 Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und Süßkartoffeln sowie Linsen dazugeben.
- 5 Mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln und Linsen weich sind. Das dauert ca. 15 Minuten. Dann mit offenem Deckel weiterköcheln und das Dhal eindicken lassen.
- 6 Spinat und Salz dazugeben und kurz mitköcheln lassen. Abschmecken und servieren.

## Tipp

Dieses Linsen-Curry ist herrlich cremig. Am besten schmeckt es mit Reis, Cous-Cous, Naan- oder Fladenbrot.