

## Linsen in Currysauce

250 g Toor Dal (Linsen)

in einer Pfanne  
1 Liter Wasser zum Kochen bringen,  
Toor Dal hineingeben und zugedeckt  
bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. kochen lassen, dabei ge-  
legentlich umrühren



1/2 TL Kurkumapulver  
1/2 TL Chilipulver  
1 TL Paprikapulver

Alles dazugeben, mit dem Toor Dal mischen, alles etwa  
10 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen  
wenn das Dal weich ist, die Pfanne bei Seite schieben

1 frische Chilischote  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
3 Lorbeerblätter

waschen, vom Stielansatz befreien und kleinschneiden

2 El. Ghee

in einer kleinen Pfanne erhitzen, Chili, Kreuzkümmel  
und Lorbeerblätter dazugeben und ca. 1 Min. anbraten,  
bis die  
Gewürze leicht bräunlich sind  
die Mischung zum Dal geben und gut verrühren

Salz  
1 TL Zucker

abschmecken

1 TL Garam Masala

vor dem servieren darüber streuen

Mit Reis und indischen Brot servieren

