

# DAL

mit roten Linsen und Blattspinat an  
Reissahne mit gebratenen Champignons



Foto: Petra Vogel (leeinthekitchen.wordpress.com)

## Du brauchst (für 4 Personen):

- 200 g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 500 g frischer Blattspinat
- 500 g Champignons
- 200 g Sojasahne oder Hafersahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ½ TL Kurkuma
- Raps- oder Olivenöl zum Anbraten

## So einfach geht's:

Die Zwiebeln klein schneiden und die Hälfte davon ca. 5 Minuten anbraten. Nun die roten Linsen dazugeben und kurz mit rösten. Anschließend das Ganze mit der doppelten Menge an Wasser und etwas Brühe ablöschen und entweder im Dampfkochtopf oder herkömmlich weichkochen. Sobald die Linsen gar sind, werden diese nach Geschmack mit Salz und Pfeffer gewürzt und verrührt, sodass sich eine Art Püree ergibt.

Nun die Champignons in Scheiben schneiden und scharf anbraten. Sobald diese etwas gebräunt sind, die restlichen klein geschnittenen Zwiebeln hinzufügen und mit garen. Zum Schluss beides nach Geschmack würzen.

Während die roten Linsen köcheln, kann man nun die groben Stiele vom Blattspinat entfernen und das Gemüse mit etwas Wasser kurz garen.

Sobald der Spinat gar ist, wird er mit der pflanzlichen Sahne abgelöscht und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gewürzt.



- ✓ Wichtig ist, den Spinat nur ganz kurz zu garen, da er sehr schnell seine wertvollen Inhaltsstoffe verliert. Im Sommer und Herbst kann man auch sehr gut die zu Unrecht als Unkraut betitelte Melde statt dem Spinat zubereiten.
- ✓ Bleibt Dal übrig oder hat man von vorneherein mehr gekocht, so kann man am nächsten Tag daraus gut Bratlinge herstellen. Die Bindung erfolgt über Haferflocken, Semmelbrösel und/oder Stärke.
- ✓ Spinat hat einen hohen Gehalt an Mineralien, Vitaminen (Pro-Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Eiweiß und Eisen).
- ✓ Dal ist in der indischen Küche nicht wegzudenken und gehört hier zum täglichen Brot. Üblicherweise wird dieser Brei hergestellt aus allen Arten von Linsen und anderen Hülsenfrüchten. Diese sind hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe wahre „Nährstoffbomben“ und sorgen mit ihrem hohen Anteil an Ballaststoffen für eine gute Darmgesundheit. Im pürierten Zustand erinnert Dal optisch an unseren Kartoffelbrei.
- ✓ Kurkuma oder auch Gelbwurz enthält einen hohen Anteil an Eisen, hilft gegen Blähungen und Völlegefühl, begünstigt die Fettverdauung, wird als antikarzinogen, d.h. krebsverhindernd, entzündungshemmend und Cholesterin senkend eingestuft.
- ✓ Dazu passt gut Tomatensalat.

## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)

[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [krauterpension-am-wald.de](http://krauterpension-am-wald.de)



VeggieHotels  
100% VEGETARISCH/VEGAN

