

Tomaten-Kokos-Dal

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Madras-Curry
- Salz
- 200g rote Linsen
- 1 Dose gehackte geschälte Tomaten à 300 g
- 3 dl Bouillon
- 3 dl Kokosmilch
- 20g Kokosflocken
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Limette ½ ausgedrückt, Schnitze Deko



Zubereitung

1. Zwiebel hacken. Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Curry bestäuben und salzen. Linsen dazugeben und kurz weiterdünsten. Tomaten, Bouillon und $\frac{3}{4}$ der Kokosmilch dazugeben. Linsen ca. 15 Minuten weich köcheln lassen.
2. Inzwischen Kokosflocken in einer beschichteten Bratpfanne leicht anrösten. Koriander samt Stielen grob hacken. Limette in Stücke schneiden etwas bereits darüber ausdrücken. Dal mit Salz und Curry abschmecken.
3. In Schalen anrichten. Mit restlicher Kokosmilch, Koriander, Kokosflocken und Limette servieren.

Dazu passt am besten Reis oder auch Naan-Brot.