

Masur Dal

Mungbohnen-Curry

Indien

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

1 Esslöffel Bratbutter	in einer Pfanne warm werden lassen
2 Teelöffel Ingwer , fein gehackt	
1 Teelöffel Korianderpulver	
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver	
1 Teelöffel Kurkuma	
½ Teelöffel Chilipulver	alles ca. 1 Min. andämpfen
5½ dl Wasser	dazugießen, aufkochen
250 g halbierte Mungbohnen	beigeben, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze knapp weich köcheln
600 g Tomaten , entkernt, in Würfeli	beigeben, ca. 5 Min. weiterköcheln
¾ Teelöffel Salz	salzen
2 Esslöffel Koriander , fein gehackt	garnieren

Pro Person: 5 g Fett, 16 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 981 kJ (235 kcal)



Das Gericht hat eine leichte Schärfe.



Das Gericht hat eine pikante Schärfe.



Das Gericht hat eine rassige Schärfe.

Gerichte ohne Symbole sind mild.

