

## Linsen-Dal mit Erbsen



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten  
KÖCHELN LASSEN: ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

#### LINSEN-DAL

1 Zwiebel, fein gehackt  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Ingwer, fein gehackt  
1 EL Bratbutter  
200 g rote Linsen  
4 dl Gemüsebouillon  
2 dl Kokosmilch  
1 Briefchen Safran  
100 g tiefgekühlte Erbsen  
Salz, Pfeffer

#### GARNITUR

2 Zwiebeln, in feinen Streifen  
1 EL Bratbutter  
1 TL Chiliflocken  
1 TL Fenchelsamen  
4 EL Jogurt nature  
1 Bund Koriander, Blätter abgezapft

[www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

### ZUBEREITUNG

#### LINSEN-DAL

Zwiebel, Kreuzkümmel und Ingwer in der heissen Butter 3–5 Minuten andämpfen. Linsen, Bouillon, Kokosmilch und Safran dazu geben, 20–25 Minuten köcheln. Erbsen dazugeben, 5 Minuten mitköcheln, würzen.

#### GARNITUR

Zwiebelstreifen in der Butter 5–8 Minuten anrösten. Chili und Fenchelsamen dazugeben, kurz mitrösten. Linsen mit Jogurt, Zwiebeln und Koriander anrichten.

#### Tipp

Dazu passt Fladenbrot.