

## Masoor Daal mit Gemüse-Curry

### Daal

Olivenöl\*

1 Knoblauchzehe gepresst, 1 Zwiebel fein gehackt

½ TL Kurkuma\*

¼ TL Kreuzkümmel\* zerstoßen

¼ TL Korianderpulver\*

½ TL Zucker\*

¼ TL Chilipulver\*

Pomodori Pelati im Glas\* (ca. 200 g)

4 dl Wasser

200 g rote Linsen\*

1 TL Harissa\*

Salz\*

Petersilie oder Koriander gehackt, einige Blättchen für die Garnitur.

Knoblauch und Zwiebel in Öl andämpfen. Kurkuma und alle Zutaten bis und mit Chilipulver kurz mitdämpfen. Tomaten hacken und mit dem Wasser dazugeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Linsen begeben, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.

Harissa und gehackte Petersilie oder Koriander daruntermischen, salzen, anrichten und garnieren.

### Gemüse-Curry

Olivenöl\*

1 Knoblauchzehe gehackt, 1 Zwiebel gehackt

2 Lorbeerblätter

1 TL Kurkuma\*

1 EL Ingwerpulver\*

400-600 g Saisongemüse, geschnitten

1 kleine Dose Kokosmilch\*

Salz\*

Knoblauch, Zwiebel, Lorbeerblätter, Kurkuma, Ingwer in Olivenöl andämpfen, Gemüse beifügen, 3 Min. dämpfen, Kokosmilch begeben und köcheln bis Gemüse weich ist. Evtl. etwas Wasser dazugeben. Mit Salz abschmecken. Zum Daal servieren.

\* = im claro Weltladen Wädenswil erhältlich

**claro Weltladen Wädenswil**

Gerbestrasse 7

8820 Wädenswil

Telefon: 044 780 40 88 // E-Mail: [info@clarowaedi.ch](mailto:info@clarowaedi.ch)

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