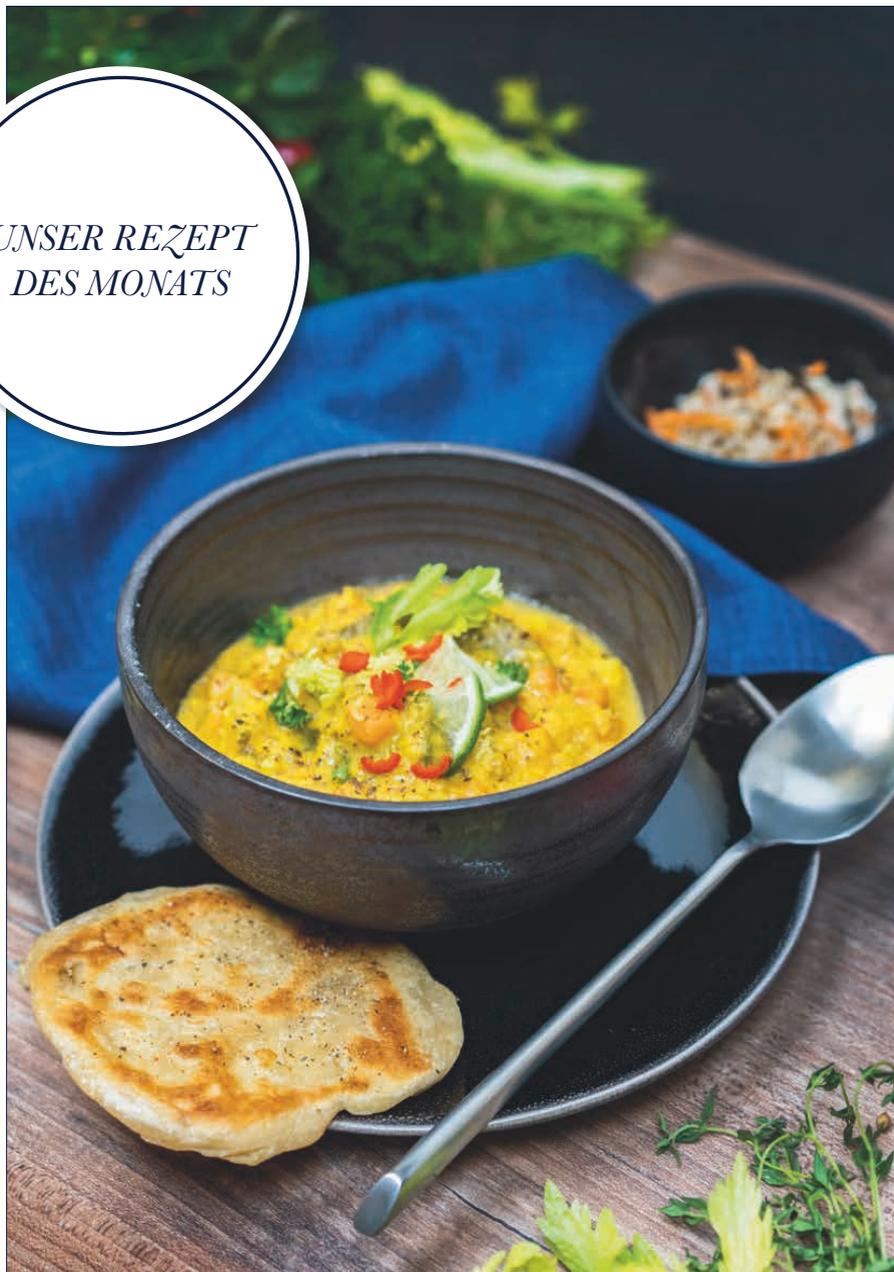


UNSER REZEPT  
DES MONATS



Alle Zutaten finden Sie im LOEB Lebensmittel.

## AYURVEDISCHES KARTOFFEL-LINSEN-DAL

Rezept (4 Personen) von Energy Kitchen

1 TL Kreuzkümmel	½ TL Kardamomsamen
1 Gewürznelke	1 TL Galagantpulver
1 kl. Stück Zimtstange (1,5 cm)	1 TL Thymian
1 TL Senfkörner	etwas Chilli
1 TL Koriandersamen	1 TL Bockshornklee

die Gewürze anrösten  
 3 EL Ghee zugeben, anschliessend  
 250g halbierte, getrocknete rote Linsen, (vorher einweichen) zugeben  
 1,5l heisses Wasser zugiessen  
 500g Kartoffel (normal halb Süsskartoffeln) schälen und in kleine Würfel schneiden  
 150g Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden  
 1 Zwiebel klein geschnitten  
 2 Stangen Sellerie  
 Abrieb von 1 Zitrone  
 etwas Ingwer fein gehackt  
 6-8 Curryblätter  
 2 TL Kurkuma  
 2 Lorbeerblätter  
 1 TL Paprikapulver  
 Steinsalz, Pfeffer aus der Mühle  
 500 ml Gemüsebrühe  
 1 TL Ysob (Eisenkraut)

### Zubereitung

Die Gewürze kurz anrösten, Ghee zugeben, die Linsen zugeben und mit dem heissen Wasser aufgiessen. Anschliessend die gewürfelten Kartoffeln dazugeben und ca. ½ Stunde köcheln lassen, die weiteren Zutaten zu fügen und mit Gemüsebrühe aufgiessen. Weitere 15 Minuten köcheln lassen, auf Teller anrichten und mit Basmatireis oder Naanbrot servieren.

