

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Dhal

**Koch: Michael Schottenberg**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für das Dhal

- 3 EL Olivenöl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen geschnitten
- 1 kleine Ingwerknolle geschnitten
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 250 g Masoor Dhal Linsen (= Spaltlinsen)
- 300 ml Wasser

Für die Garnitur

- etwas frischer Koriander

#### Zubereitung

1. Für das Dhal, das als Zuspese gereicht werden kann, zuerst die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und den Knoblauch und den Ingwer in kleine Würfel schneiden.

Quelle: ORF extra

**3.** Nun etwas Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anbraten und den Ingwer, den Knoblauch, etwas Chilipulver und Kurkuma begeben und mitanbraten.

**4.** Zum Schluss die gewaschenen Masoor Dhal Linsen beifügen, mit Wasser ablöschen und das Dhal für etwa 20-25 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anschließend mit Salz abschmecken, mit frischem, grob gehacktem Koriander garnieren und servieren.

