

Kochworkshop am 16.Juli 2017

Leitung: Frau Rani Livera



Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich
Medizinisches Selbsthilfezentrum
Obere Augartenstraße 26-28
1020 Wien

Rezept für Rote Linsen Curry (DHAL CURRY)

Zutaten für 10 Portionen:

- 1 kg Rote Linsen (Dhal)
- 1 Teelöffel Currypulver
- 2 getrocknete Chili, 2 grüne Chili
- 2 Zwiebel
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Kurkumapulver (Gelbwurz)
- 1 ½ Esslöffel Öl zum Erhitzen
- Ein Zweig Curryblätter und Pandanusblatt
- 570ml Kokosnussmilch
- 850ml Kokosnussmilch aus Kokosnussmilchpulver für mehr Saft

Zubereitung:

1. Die Linsen säubern und waschen, die Zwiebeln kleinhacken und die grünen Chili klein schneiden.
2. Die Linsen in Wasser oder Kokosnussmilch kochen, alle Zutaten bis auf die Hälfte der Zwiebeln, die Curryblätter, Salz und das Kurkumapulver hinzufügen.
3. Wenn die Linsen weich sind, Kurkumapulver und Salz hinzufügen und weiter kochen lassen, bis es eindickt. Öl hoch in Pfanne erhitzen, die restlichen Zwiebeln, Curryblätter und Pandanusblatt hinzufügen.
4. Wenn die Zwiebeln braun werden, die Linsenmischung hinzufügen, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Wir wünschen guten Appetit!