

# Indisches Linsendal mit Aubergine und Halloumi

Gesamtzeit **60 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **45 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.050 kJ / 490 kcal**

Fett: **28 g** Eiweiß: **23 g**  
Kohlenhydrate: **35 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

**150 g** gemischte Linsen (z. B. rote, gelbe und grüne Linsen), ab gespült  
**400 ml** Gemüsebrühe oder Wasser  
**1** kleine Aubergine, gewürfelt  
**100 g** Halloumi-Käse, gewürfelt  
**2 EL** Olivenöl  
**1** kleine Zwiebel, fein gewürfelt  
**2** Knoblauchzehen, gehackt  
**1 EL** Ingwer, gewürfelt  
**1** kleine Tomate, gewürfelt  
**1 TL** gemahlener Kreuzkümmel  
**1 TL** gemahlener Koriander  
**0,5 TL** Kurkumapulver  
**0,5 TL** Chilipulver (nach Geschmack)  
**90 ml** [Kikkoman Teriyaki Barbecuesauce Honig](#)  
**40 ml** [Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce](#)  
**10 g** frische Korianderblätter, zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**150 g** gemischte Linsen (z. B. rote, grüne und gelbe Linsen), ab gespült - **400 ml** Gemüsebrühe oder Wasser

Die Linsen mit der Gemüsebrühe oder dem Wasser in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### Schritt 2

**1** kleine Aubergine, gewürfelt - **100 g** Halloumi-Käse, gewürfelt - **1 EL** Olivenöl

Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Auberginenwürfel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 8 bis 10 Minuten braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Bei Bedarf einen weiteren EL Olivenöl in dieselbe Pfanne geben. Den gewürfelten Halloumi-Käse darin 4 bis 5 Minuten braten, bis er von allen Seiten goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

### Schritt 3

**1 EL** Olivenöl - **1** kleine Zwiebel, fein gewürfelt - **2** Knoblauchzehen, gehackt - **1 EL** Ingwer, gewürfelt - **1** kleine Tomate, gewürfelt - **1 TL** gemahlener Kreuzkümmel - **1 TL** gemahlener Koriander - **0,5 TL** Kurkumapulver - **0,5 TL** Chilipulver (nach Geschmack) - **90 ml** [Kikkoman Teriyaki Barbecuesauce Honig](#) - **40 ml** [Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce](#) - **10 g** frische Korianderblätter,

zum Garnieren

Das Öl in dieselbe Pfanne geben und die Zwiebel 3 bis 4 Minuten braten, bis sie weich und glasig ist. Knoblauch und Ingwer einrühren und weitere 1 bis 2 Minuten braten, bis sie duften. Tomate, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Chilipulver in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten dünsten, bis die Gewürze geröstet sind und duften. Die Linsen zusammen mit der restlichen Kochflüssigkeit in die Pfanne geben. Umrühren, damit sie sich gut mit den Gewürzen vermischen. Mit Kikkoman Teriyaki Barbecuesauce Honig und Kikkoman Sojasauce würzen und weitere 5 bis 10 Minuten köcheln, damit sich die Aromen verbinden. Das Dal in Schalen anrichten und mit Aubergine, Halloumi und Koriander garnieren.