

Rote-Linsen-Dal mit Tofu und Ingwer

Gesamtzeit **72 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **52 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
6.455 kJ / 1.542 kcal

Fett: **71 g** Eiweiß: **54 g**
Kohlenhydrate: **171 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Dal:

100 g rote Linsen
350 ml Gemüsebrühe
100 g fester Tofu, gewürfelt
2 EL Ghee (Butterschmalz)
80 g Karotte, in dünnen Scheiben
0,5 EL Ingwer, gerieben
100 g Pak Choi, in Scheiben
1 TL Garam Masala
2 EL Kikkoman natürlich gebräute Tamari
glutenfreie Sojasauce
1 TL Kikkoman geröstetes Sesamöl
200 g Tomaten aus der Dose, gehackt

Für den gebratenen Reis:

100 g brauner Reis (z. B. Sona Masoori)
30 g Ghee (Butterschmalz)
30 g Schalotten, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Kikkoman natürlich gebräute Tamari
glutenfreie Sojasauce

Zur Dekoration:

1 grüne Chili, in Scheiben

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g rote Linsen - **350 g** Gemüsebrühe - **100 g** fester Tofu, gewürfelt - **2 EL** Ghee (Butterschmalz) - **80 g** Karotte, in dünnen Scheiben - **0,5 EL** Ingwer, gerieben
Linsen 10 Minuten in Gemüsebrühe kochen. Tofu in einer Pfanne in Ghee etwa 4–5 Minuten knusprig braten. Karotte und Ingwer hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.

Schritt 2

100 g Pak Choi, in Scheiben - **1 TL** Garam Masala - **2 EL** Kikkoman natürlich gebräute Tamari glutenfreie Sojasauce - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **200 g** Tomaten aus der Dose, gehackt
Pak Choi zum Tofu und den Karotten in die Pfanne geben und 1 bis 2 Minuten mitbraten. Garam Masala hinzufügen und 10 bis 15 Sekunden anbraten, damit sich das Aroma entfalten kann. Die Linsen unterrühren, dann Tomaten hinzufügen und für weitere 3 Minuten kochen. Mit Kikkoman glutenfreier Sojasauce und Kikkoman Sesamöl würzen.

Schritt 3

100 g brauner Reis (z. B. Sona Masoori) - **30 g** Ghee (Butterschmalz) - **30 g** Schalotten, gehackt - **2** Knoblauchzehen, gehackt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebräute Tamari glutenfreie Sojasauce - **1** grüne Chilischote, in Scheiben
Reis gemäß Packungsanweisung kochen. Ghee in einer Pfanne schmelzen und Schalotten und Knoblauch 1 Minute anbraten. Den Reis hinzufügen und weitere 2 Minuten braten. Mit Kikkoman glutenfreier Sojasauce würzen. Das Dal mit Chili

garnieren und mit dem Reis servieren.