

# Kartoffel-Tomaten-Dal mit Minz-Chutney



Zubereitungszeit **45 Minuten**  
Kalorien pro Portion **571**

## Zutaten für 4 Personen

### Für das Dal:

2 Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
250 g Kirschtomaten  
3 Kartoffeln  
3 EL Pflanzenöl  
1 EL Garam Masala  
2 TL Kurkuma  
1 TL gemahlener Koriander  
300 g rote Linsen  
1 l vegane Gemüsebrühe  
4 EL Kikkoman natürlich gebraute Soja Sauce mit 43% weniger Salz  
1 EL Zitronensaft

### Für das Chutney:

2 grüne Chilis  
1 Hand voll Minzzweig  
1 Hand voll Koriander  
1 EL Kokosraspel  
1 Hand voll Ingwer  
2 TL Zucker  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
250 g Hafer-Joghurt

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln würfeln und Knoblauch pressen.
2. Tomaten waschen. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, glasig andünsten, Garam Masala, Kurkuma und Koriander zugeben und 1-2 Minuten mitbraten.
4. Linsen, 120 g Tomaten und Brühe zugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Für das Chutney Chilis halbieren, putzen und waschen.
6. Minze und Koriander waschen, trocken schütteln und mit Chilis, Kokosraspeln, Ingwer, Zucker, Zitronensaft und Sojasauce fein pürieren, ggf. etwas Wasser zugeben.
7. Übrige Tomaten vierteln. Kartoffel-Tomaten-Dal mit übrigen Tomaten anrichten, mit Joghurt beträufeln und mit Minz-Chutney servieren.

Guten Appetit!