Linsen-Eintopf
Dal ka Soup

Linsen-Eintopf, auch bekannt als Dal ka Soup, ist ein sehr aromatisches und wärmendes Gericht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus würzig, leicht süß und herzhaft. Die Hauptzutaten wie Linsen, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und verschiedene Gewürze wie Madras Chilipulver und Madras Currypulver verleihen dem Gericht eine tiefe, komplexe Note.

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 2 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Zwiebel(n)
2 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Madras Chilipulver
2 EL Madras Curry
200 g Joghurt
2 EL saure Sahne
600 g Hammel oder Schaf
250 g schwarze Linsen
60 g Butter
1 TL Salz
300 g Paprika eingelegt

Vorbereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebeln, den Knoblauch, Chili- und Currypulver, Joghurt und saure Sahne zugeben und alles zu einer Sauce vermischen. Darin das gewürfelte Fleisch 2 Stunden einlegen.

Zubereitung

Die Linsen waschen, kurz aufkochen und sofort wieder abgießen. Danach das Fleisch bei geringer Hitze 15 Minuten in heißer Butter schmoren. Die Linsen, Salz, 750 ml Wasser zugeben, im Schnellkochtopf 10 Minuten garen und die Paprikastreifen untermischen.

© 2026 coquina.de