Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln
Tali Hui Pyaz ke Saath Lal Masoor

Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln, auch bekannt als Tali Hui Pyaz ke Saath Lal Masoor, sind ein sehr aromatisches und herzhaftes Gericht. Der Geschmack ist eine wunderbare Mischung aus würzig, leicht süß und herzhaft. Die roten Linsen haben eine weiche, cremige Textur, die perfekt mit den knusprigen, karamellisierten Zwiebeln harmoniert.Die gebratenen Zwiebeln verleihen dem Gericht eine süße und leicht rauchige Note, während die Gewürze wie Kreuzkümmel, Kurkuma und Knoblauch für eine tiefe, erdige Würze sorgen. Die Kombination aus den weichen Linsen und den knusprigen Zwiebeln macht dieses Gericht besonders befriedigend und vielseitig.

Herkunft: Indien
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
200 g rote Linsen
1 Liter Wasser
½ TL Kurkuma
½ TL Kreuzkümmel
2 Tomate(n)
½ TL Salz
2 Chilischote(n) grün
1 Zweig(e) Koriander
3 EL Butterschmalz
3 Zehen(n) Knoblauch
2 Zwiebel(n)
2 Blätter Lorbeer


Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln

Vorbereitung
Die Linsen mit dem Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kurkuma, Kreuzkümmel und Tomaten zugeben und mit den Linsen mischen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, den Knoblauch fein hacken und die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die Hitze reduzieren und ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

Zubereitung
Das Salz und die Lorbeerblätter beifügen. Den Topf vom Herd nehmen. In einem kleinen Topf das Ghee erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin goldgelb braten. Die Mischung auf dem Gemüse verteilen, mit Korianderblättern garnieren und mit Reis servieren.

© 2026 coquina.de