

Indisches Dal mit Süßkartoffel,

Kokos, frischer Limettensalsa und Korianderchips



KORIANDER

Sieht glatter Petersilie sehr ähnlich und hat gesundheitlich ähnlich viel zu bieten – allein der Gehalt an Vitamin C in Koriander ist beachtlich.



Gewürz Zwiebel



Ingwer



Süßkartoffel



Garam Masala



Tomatenmark



Kokosmilch



Gemüsebrühe



Linsen



Babypinac



Koriander



Kürbiskerne



Tortilla-Wraps



Limette

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Veggie

Ein Dal ist ein indisches Gericht, bei dem meistens Hülsenfrüchte so lange gekocht werden, bis sie zu einer Art Brei zerfallen. Dieser wird dann exotisch und kräftig gewürzt und mit verschiedenen Beilagen serviert. Dein heutiges Dal enthält dank der Süßkartoffel zusätzliche Mineralien und **Ballaststoffe**. Und den besonderen Dreh erhältst Du durch die Kombination mit frischer Salsa und knusprigen Korianderchips. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **2 kleine Schüsseln**, **1 Backblech** und **Backpapier**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Zwiebel abziehen und in 1 cm große Würfel schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden



2 DAL BEGINNEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zwiebel hinzufügen und ca. 5 Min anbraten.

Ingwer, **Garam Masala** und **Tomatenmark** hinzufügen und alles 1 Min. anbraten.

Kokosmilch, **Wasser*** und **Gemüsebrühe*** hinzufügen.



3 DAL KÖCHELN LASSEN

Süßkartoffelwürfel und **Linsen** in die Pfanne geben und abgedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.

Zwischendurch umrühren.



4 SALSA ZUBEREITEN

Koriander fein hacken.

Limettenschale abreiben.

In einer kleinen Schüssel **Olivenöl***, **Limettenabrieb**, und **1/2** vom **Koriander** vermischen und mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 CHIPS BACKEN

Den restlichen **Koriander** mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Tortilla-Wraps in je 8 gleich große Dreiecke schneiden.

Tortilla-Dreiecke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, **Kürbiskerne** daneben verteilen.

Korianderöl über die Dreiecke geben und 4-5 Min. knusprig backen.

Kürbiskerne nach dem Backen zur **Salsa** geben.



6 ANRICHTEN

Nach der Dalkochzeit mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **Spinat** unterrühren. Mit einigen Tropfen **Limettensaft** abschmecken.

Dal in Schüsseln verteilen, mit **Salsa** toppen und mit **Korianderchips** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel <small>DE</small>	1	1	2
Ingwer <small>CN</small>	20 g	30 g	40 g
Süßkartoffel <small>US</small>	1	1	2
Garam Masala <small>4)</small>	6 g	9 g	12 g
Tomatenmark	35 g <small>☺</small>	50 g <small>☺</small>	70 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Gemüsebrühe	6 g	9 g	12 g
Linsen	100 g	150 g	200 g
Koriander	5 g <small>☺</small>	7,5 g <small>☺</small>	10 g
Limette <small>BR</small>	1	1	1
Tortilla-Wraps	2	3	4
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Wasser*	100 ml	150 ml	200 ml
Öl*	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Gemüsebrühe*	300 ml	300 ml	300 ml
Olivenöl*		je 1 ½ EL	
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.

☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	284 kJ/121 kcal	2276 kJ/970 kcal
Fett	5 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	26 g
Kohlenhydrate	16 g	126 g
- davon Zucker	4 g	29 g
Eiweiß	3 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, CN: China, US: Vereinigte Staaten von Amerika, BR: Brasilien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!