

Dhal mit Miso und Tamari



Beschreibung

Ein wärmendes, nahrhaftes Linsengericht mit einer japanischen Note. Das klassische indische Dhal erhält durch die Zugabe von Miso und Tamari eine zusätzliche Tiefe und Umami-Fülle. Ideal für kalte Tage oder als sättigendes vegetarisches Hauptgericht.

Zutaten

- Rote Linsen – 200 g
- Zwiebel – 1 Stück (fein gehackt)
- Knoblauch – 2 Zehen (gehackt)
- Frischer Ingwer – 1 Teelöffel (gerieben)
- Tomaten – 2 Stück (gewürfelt)

- Kurkuma – ½ Teelöffel
- Kreuzkümmel – ½ Teelöffel
- Weißes Miso – 1 Esslöffel
- Tamari – 1 Esslöffel
- Kokosmilch – 200 ml
- Öl – 1 Esslöffel
- Wasser – 400 ml

Zubereitungsschritte

1. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig anbraten.
2. Gewürze hinzufügen und kurz mitrösten, bis sie duften.
3. Tomaten, Linsen und Wasser hinzufügen, umrühren und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Kokosmilch einrühren und weitere 5 Minuten garen.
5. Zum Schluss Miso und Tamari einrühren (nicht mehr kochen).
6. Mit frischen Kräutern oder Limettensaft servieren.

Tipp

- Das Gericht lässt sich gut aufbewahren und schmeckt am nächsten Tag noch intensiver.
- Perfekt mit Basmatireis oder Fladenbrot.