

Rote-Linsen-Dal mit Tofu und Ingwer

Gesamtzeit **72 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **52 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
6'455 kJ / 1'542 kcal

Fett: **71 g** Eiweiss: **54 g**
Kohlenhydrate: **171 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Dal:

100 g rote Linsen
350 ml Gemüsebouillon
100 g fester Tofu, gewürfelt
2 EL Ghee (Butterschmalz)
80 g Karotten, in dünnen Scheiben
0.5 EL Ingwer, gerieben
100 g Pak Choi, in Scheiben
1 TL Garam Masala
2 EL Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz
1 TL Kikkoman geröstetes Sesamöl
200 g Tomaten aus der Dose, gehackt

Für den gebratenen Reis:

100 g brauner Reis (z. B. Sona Masoori)
30 g Ghee (Butterschmalz)
30 g Schalotten, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz

Zur Dekoration:

1 grüne Chili, in Scheiben

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g rote Linsen - **350 g** Gemüsebouillon - **100 g** fester Tofu, gewürfelt - **2 EL** Ghee (Butterschmalz) - **80 g** Karotten, in dünnen Scheiben - **0.5 EL**

Ingwer, gerieben

Linsen 10 Minuten in Gemüsebouillon kochen. Tofu in einer Pfanne in Ghee etwa 4–5 Minuten knusprig braten. Karotten und Ingwer hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.

Schritt 2

100 g Pak Choi, in Scheiben - **1 TL** Garam Masala - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **200 g** Tomaten aus der Dose, gehackt

Pak Choi zum Tofu und den Karotten in die Pfanne geben und 1–2 Minuten mitbraten. Garam Masala hinzufügen und 10–15 Sekunden anbraten, damit sich das Aroma entfalten kann. Die Linsen unterrühren, dann Tomaten hinzufügen und für weitere 3 Minuten köcheln lassen. Mit Kikkoman glutenfreier Sojasauce und Kikkoman Sesamöl würzen.

Schritt 3

100 g brauner Reis (z. B. Sona Masoori) - **30 g** Ghee (Butterschmalz) - **30 g** Schalotten, gehackt - **2** Knoblauchzehen, gehackt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz - **1** grüne Chilischote, in Scheiben

Reis gemäss Packungsanweisung kochen. Ghee in einer Pfanne schmelzen und Schalotten und Knoblauch 1 Minute anbraten. Den Reis hinzufügen

und weitere 2 Minuten braten. Mit Kikkoman
glutenfreier Sojasauce würzen. Das Dal mit Chili
garnieren und mit dem Reis servieren.