

Rote-Linsen-Dal mit Zwiebeln und Mirin

Gesamtzeit **91 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **46 Min.** Kochzeit **15 Min.** Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'132 kJ / 759 kcal

Fett: **14 g** Eiweiss: **32 g**
Kohlenhydrate: **119 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für das Dal:

150 g rote Linsen
450 ml Gemüsebouillon
150 g Zwiebeln, gewürfelt
120 g Champignons, in Scheiben
1 EL Ghee (Butterschmalz)
1 EL Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art
0.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
0.5 TL Kurkuma, gemahlen
0.25 TL Chiliflocken
25 g Federkohl
1 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce

Für die Pav-Brötchen:

170 g Weizenmehl
140 ml Milch
1 TL Zucker
1 TL Instant-Trockenhefe
15 g Butter

Zur Dekoration:

1.5 frische rote Chilischoten, in Scheiben

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g rote Linsen - **450 ml** Gemüsebouillon - **150 g** Zwiebeln, gewürfelt - **120 g** Champignons, in Scheiben - **1 EL** Ghee (Butterschmalz) - **1 EL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **0.5 TL** Kreuzkümmel, gemahlen - **0.5 TL** Kurkuma, gemahlen - **0.25 TL** Chiliflocken
Linsen 10 Minuten in Gemüsebouillon kochen. Zwiebeln und Champignons 10 Minuten in Ghee goldbraun caramelisieren, dann Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art hinzufügen und 1 Minute anbraten. Kreuzkümmel, Kurkuma und Chiliflocken zugeben und 10 Sekunden rösten, damit sich die Aromen entfalten können. Die Linsen unterrühren und 5 Minuten kochen.

Schritt 2

25 g Federkohl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
Federkohl in die Pfanne zu den Linsen und dem Gemüse geben und 2–3 Minuten garen. Mit Kikkoman Sojasauce würzen.

Schritt 3

170 g Weizenmehl - **140 ml** Milch - **1 TL** Zucker - **1 TL** Instant-Trockenhefe - **15 g** Butter - **1.5** frische rote Chili, in Scheiben
120 ml Milch auf 38 °C erwärmen und mit Zucker und Hefe vermischen. Nach und nach mit 170 g Mehl zu einem Teig verarbeiten. 5 g Butter schmelzen, hinzufügen und nochmal ca. 10 Minuten kneten. In 12 Kugeln teilen und in eine Backform legen, die mit den restlichen 10 g geschmolzener Butter bestrichen wurde. Abdecken und 40 Minuten gehen lassen. Dann die Oberseiten

gründlich mit den restlichen 20 ml Milch bestreichen und bei 180 °C 20 Minuten backen, bis die Oberseiten goldbraun sind. Das Dal mit den Pav-Brötchen servieren und mit Chili garnieren.