

# Dhal mit Süßkartoffeln



## Zutaten

für 3-4 Portionen:

- 2 Süßkartoffeln (ca. 600g)
- 200g rote Linsen
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- 3-4 dl Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Curry
- 1 TL Salz
- Sonnenblumenöl

## Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Linsen waschen.

In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen,

nach ca. 2 Minuten den Knoblauch, den Ingwer und das Curry hinzufügen.

Ca. 3 Minuten anschwitzen, dann die Süßkartoffeln und die Linsen dazu geben. Ca. 400ml Wasser und die Kokosmilch ins den Topf geben, ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen zu zerfallen beginnen und die Süßkartoffel weich ist.

Mit Salz abschmecken.

Getestet 2.2. 2021