



Schwierigkeit: leicht **Zeit:** 40 Minuten (+ Einweichen über Nacht und 90 Minuten Kochzeit der Körnererbsen)

Körnererbsen-Dal mit Tomaten und Süßkartoffeln

Indische Aromen treffen auf europäische Körnererbsen!

Und so geht's:

Die Körnererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in frischem, kräftig gesalzenem Wasser ca. 90 Minuten kochen.

Die Tomaten waschen, den grünen Stängelansatz herausschneiden, in Würfel schneiden und salzen. Die Süßkartoffel schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Spinat putzen, gründlich waschen und trockenschleudern.

Zwiebeln und Knoblauch pellen und in einer tiefen Pfanne oder einem Wok mit den Süßkartoffeln in Rapsöl glasig dünsten. Tomaten zugeben, alles mit Curry bestäuben. Ajvar und Honig unterrühren und alles aufkochen lassen.

Brühe und Kokosmilch zugeben und alles aufkochen lassen. Die vorgegarten Erbsen hinzufügen. Das Curry offen 20 bis 25 Minuten dicklich einkochen lassen. Zum Schluss den Spinat unterrühren, zusammenfallen lassen und das Curry mit Salz würzen.

Tipps:

Dazu passt Reis.

Gut zu wissen - Dreisatzrechner Körnererbsen:

200 g getrocknete Körnererbsen ergeben eingeweicht 390 g und gekocht 480 g.

DIE
VIER
VON HIER!



Zutaten
für 4 Portionen:

125 g Körnererbsen

Salz

300 g Tomaten

1 Süßkartoffel

200 g Blattspinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Rapsöl

1-3 TL mildes Currypulver

80 g mildes Ajvar (Paprikamus)

400 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch