



## Linsen-Eintopf

### Dal ka Soup

Linsen-Eintopf, auch bekannt als Dal ka Soup, ist ein sehr aromatisches und wärmendes Gericht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus würzig, leicht süß und herhaft. Die Hauptzutaten wie Linsen, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und verschiedene Gewürze wie Madras Chilipulver und Madras Currysauce verleihen dem Gericht eine tiefe, komplexe Note.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 2 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

4 Zwiebel(n)  
2 Zehen(n) Knoblauch  
1 Prise Madras Chilipulver  
2 EL Madras Curry  
200 g Joghurt  
2 EL saure Sahne  
600 g Hammel oder Schaf  
250 g schwarze Linsen  
60 g Butter  
1 TL Salz  
300 g Paprika eingelegt

#### Vorbereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebeln, den Knoblauch, Chili- und Currysauce, Joghurt und saure Sahne zugeben und alles zu einer Sauce vermischen. Darin das gewürfelte Fleisch 2 Stunden einlegen.

#### Zubereitung

Die Linsen waschen, kurz aufkochen und sofort wieder abgießen. Danach das Fleisch bei geringer Hitze 15 Minuten in heißer Butter schmoren. Die Linsen, Salz, 750 ml Wasser zugeben, im Schnellkochtopf 10 Minuten garen und die Paprikastreifen untermischen.