



**Für 3 - 4 Personen**

<p>1 kleine Zwiebel,                  2 EL Olivenöl                  400g rote Linsen (WL)                  4 EL Rosinen (WL)                  1 EL Kreuzkümmel (WL)                  Salz, Pfeffer                  1 Ei                  2-4 EL Semmelbrösel                  2 TL Ghee oder braune Butter oder                  Butterschmalz                  ½ TL Koriandersamen                  ½ TL Senf                  2 Kartoffeln                  1 kleine Karotte                  1 kleine Stange Lauch</p>	<p>150g rote Linsen (WL)                  ½ TL Kurkuma (WL)                  ½ TL Kreuzkümmel (WL)                  ¼ TL Garam Masala                  1 TL Salz                  1 EL Obstessig (Apfelessig)                  Zubereitungszeit: 45Min.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**So geht's:**

Die Linsen waschen und in kaltem Wasser 30 Min. einweichen.

Kartoffeln, Karotte und Lauch klein würfeln.

Koriandersamen im Mörser zerkleinern.

Ghee in einem Topf erhitzen, Samen zugeben und aufspringen lassen. Kurkuma, Kreuzkümmel und das Gemüse zugeben und etwas anschmoren. Linsen abgießen und in den Topf geben, unterrühren und mit 600 ml Wasser aufgießen.

30 Min. köcheln lassen. Pürieren und mit Salz, Garam Masala (ind. Gewürzmischung) und Obstessig abschmecken.