

Würziges Dal mit Tomaten und Prinzessbohnen dazu Wildreis

Vegetarisch unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2293 kJ/548 kcal • Tag 5 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



würzige Dalsoße



Rote Linsen



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Prinzessbohnen



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Koriander und Kumin



Ingwer



milde Chiliflocken



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
würzige Dalsoße 3 5)	160 g	240 g	320 g
Rote Linsen	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 3)	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Koriander und Kumin	2 g	2 g	4 g
Ingwer CN PE	15 g**	22,5 g**	30 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Öl*, Zucker*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	492 kJ/117 kcal	2293 kJ/548 kcal
Fett	2,36 g	11,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,93 g	4,33 g
Kohlenhydrate	19,71 g	91,94 g
– davon Zucker	3,37 g	15,74 g
Eiweiß	3,62 g	16,91 g
Salz	0,539 g	2,516 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3**) Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5**) Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IL:** Israel **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **BE:** Belgien **CN:** China **PE:** Peru



Gemüse schneiden

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel würfeln.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen und fein hacken.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** grob würfeln.

Karotte schälen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen und **Bohnen** dritteln.



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Einen kleinen Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Dal ansetzen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelwürfel**, gehackten **Ingwer** und **Tomaten** hinzufügen, **Knoblauch** ebenfalls dazupressen und für 2 – 3 Min. anschwitzen.

Gewürzmischung Koriander & Kumin, **Karotten** und **Prinzessbohnen** mit in die Pfanne geben und weitere 1 – 2 Min. anschwitzen.



Dal kochen

Pfanneninhalt mit **roten Linsen**, **Gemüsebrühpulver** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** ablöschen.

Abgedeckt 16 – 18 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** und die **Linsen** gar sind.



Dal fertigstellen

Nach Ablauf der Garzeit die würzige **Dalsoße** hinzufügen, offen weitere 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

Dal mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Tomatiges Dal auf Teller verteilen.

Reis mit einer Gabel auflockern und daneben anrichten.

Nach Belieben mit **Chiliflocken** toppen und genießen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.