



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Ayurvedische toor daal (gelbe linsen) mit rotem palmöl

Ingrediënten

- 2 Tassen große gelbe Linsen (Toor Daal)
- 5 frische Tomaten
- 3 Esslöffel rotes Palmöl (Amanprana)
- 1 Esslöffel Zitronensaft

Gewürze:

- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Stück Zimtschale
- 3 Gewürznelken
- 1 Teelöffel Koriandersamen
- 1 Teelöffel Kümmelsamen
- 1 Teelöffel schwarze Senfsamen
- 1 Esslöffel fein geschnittener frischer Ingwer
- 5 frische Kari-Blätter
- Frischer Koriander
- Pfeffer und Salz

Extra info

Rezept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

10 minuten

Bereidingstijd:

60 minuten

Totale bereiding:

70 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van ayurvedische toor daal (gelbe linsen) mit rotem palmöl

Bereiding

Die großen gelben Linsen eine Nacht lang einweichen lassen. Das Wasser hinzufügen und bis zum Kochen erhitzen, zusammen mit Kurkuma, Zimt, den Gewürznelken, Pfeffer und Salz. Die Temperatur des Herds niedriger einstellen und die Mischung ungefähr 50 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten in kleine Stückchen schneiden. Das Palmöl in einem anderen Topf erhitzen und darin die Koriandersamen, die Kümmelsamen, die Senfsamen, den Zimt, die Kari-Blätter, Pfeffer und die fein geschnittenen Tomaten backen. Die Tomaten mit den Linsen vermischen und mit Pfeffer, Salz, frischem Koriander und Zitronensaft abschmecken. Kari-Blätter sind aromatische Blätter aus Südindien. Man erhält sie in indischen Geschäften. Rezept aus dem Ayurveda Kochbuch von Lies Ameeuw

Speciale wensen

- [Vegan](#)
- [Ayurveda](#)
- [Laktosefrei](#)
- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)