



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW35 | 2020

# Indisches Blumenkohl-Dal

für 4 Personen

## Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 400 g Buschbohnen
- 700 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Koriander
- 200 g rote Linsen
- 200 g Joghurt
- 600 ml heißes Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Öl
- 3 TL Currypulver
- Zucker
- Pfeffer
- Salz

## Zubereitung

Gemüse und Kräuter waschen. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Blätter vom Blumenkohl entfernen und Blumenkohl samt Strunk in mundgerechte Stücke schneiden. Koriander mit Stielen grob hacken. Die Enden der Buschbohnen abschneiden und Bohnen quer halbieren.

In einem großen Topf etwas Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebel und Knoblauch 2-3 Minuten anbraten. Currypulver zufügen und 1 Min. weiterbraten. Mit Tomatenstücken ablöschen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Rote Linsen, 600 ml heißes Wasser und Gemüsebrühe zugeben und kurz aufkochen. Dann mit Deckel ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen (ab und an umrühren).

Blumenkohl und Bohnen zufügen und ohne Deckel weitere 10 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.

Joghurt in eine kleine Schüssel geben, den Großteil Koriander einrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse auf Teller verteilen, ein Klecks Korianderjoghurt drauf und mit restlichem Koriander bestreuen.