

---

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Brigitte

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** 6 Dez 2011: ganz feines Aroma!  
3 Getrocknete Chilischoten und etwa 2 TL grünes Thai-Curry (statt frischem Chili) mit angeschmort: einigermaßen scharf, aber die Joghurt-Sauce gleicht das aus. Der Saft einer ganzen Zitrone ist an der Joghurt-Sauce zuviel. Dafür macht sich ein Löffelchen frisch gemahlener Kreuzkümmel an der Sauce sehr gut!

**Zutaten:** FÜR 4 PORTIONEN  
1 ½ rote Chilischoten  
1 Stück Ingwer  
8 Nelken  
8 grüne Kardamomkapseln  
2 Zimtstangen  
2 EL Garam Masala (Curry-Pulver)  
350 Gramm Beluga-Linsen (oder Puy-Linsen)  
250 Gramm Joghurt  
2 EL saure Sahne (oder Crème fraîche)  
1 Bund Koriander  
2 Tomaten  
3 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
1 ½ TL Instant-Gemüsebrühepulver  
Salz  
Pfeffer  
Saft von ½ Zitrone

**Rezept:** 3 Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Chili halbieren, Kerne herauskratzen und Chilischote fein hacken. Ingwer schälen und reiben oder hacken.

Aus den Nelken die kleine Kugel im Kopf entfernen. Nelken, Kardamom und Zimt in 2 EL heißen Öl anrösten, bis es duftet, dann Garam Masala, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer zugeben und kurz weiterbraten. Die Linsen in einem Sieb abspülen und dazugeben. 3/4 l Wasser angießen und die Linsen bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten bissfest garen, dabei evtl. mehr Wasser zugießen.

Mit 1-2 TL Gemüsebrühepulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine ½ Zitrone auspressen und den Saft mit Joghurt, saurer Sahne, gem Kreuzkümmel und dem gehackten Koriander verrühren. Die Tomaten fein würfeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen mit dem gewürzten Joghurt und den Tomaten anrichten.