



## Mein **LIEBLINGSGERICHT** für euch!

Ich bin **Max**

und seit 2015 Physiotherapeut bei Vivantes.  
Zwischendurch war ich kurz in Kaulsdorf tätig, aber  
seit 2021 wieder im Klinikum im Friedrichshain 😊

### **Indisches KOKOSNUSS- DHAL**

wurde zu meinem Lieblingsgericht, als ich vor  
vielen Jahren anfing, mich bewusster mit unserer  
Ernährung auseinanderzusetzen.

Sogar unser kleiner Sohn (3 Jahre) liebt dieses Dhal  
zum Mittag oder zum Abendessen mit Reis,  
Bulgur oder Quinoa...

Ich wünsche Euch  
einen Guten Appetit!

**Übrigens!!!**

Die Rezeptkarte könnt  
ihr hier herunterladen...



# Indische Kokosnuss- Dhal von Max

für 4 Portionen



250g  
rote Linsen



2 mittelgr.  
Zwiebeln



4 mittelg.  
Tomaten



1- 2 grüne  
Chilischoten



120g  
Blattspinat



1 Dose  
Kokosmilch



1- 2 EßL  
Olivenöl



200ml  
Gemüsebrühe



1 Teel.  
Kurkuma



2 Teel.  
Senfkörner

- 1 Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten.
- 2 Die Tomaten waschen, in 1/8 schneiden und mit in die Pfanne geben.
- 3 Chilischoten in feine Ringe schneiden, ebenso in die Pfanne geben und für weitere 3 Minuten köcheln lassen.
- 4 Die Linsen gut abspülen und zusammen mit Kokosmilch, Kurkuma & Senfkörnern hinzufügen. Alles gut umrühren und zum kochen bringen. Nun die Hitze reduzieren und für ca. 40 Minuten köcheln lassen. **Wichtig:** alle 10 Minuten gut umrühren!
- 5 Sollte das Dhal zu trocken werden, einfach mit etwas Gemüsebrühe aufgießen.
- 6 Den Blattspinat grob zerkleinern, unter das Dhal geben und in einer schönen Schüssel servieren.

## Mein Tipp:

Wer mag, kann das Dhal mit frisch gehacktem Koriander bestreuen. 😊

## Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
1.838	438	23g	15g	35g	10g	16g	3g