

Tikka Masala Dal

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Tandoori-Paste



Zubereitung Tandoori-Paste

Zutaten Dal



Zubereitung Dal

Die Linsen gut waschen. Die Kartoffeln und Aubergine klein würfeln und zusammen mit den Linsen in etwas Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Dann mit der Bouillon ablöschen und weich kochen. Wasser nachgeben, wenn die Flüssigkeit verkocht. Die Kartotte und Zuchetti klein würfeln und zusammen mit dem Tomatenpüree, Kokosmilch und der Hälfte der Gewürzpaste dazugeben. Alles weiterkochen, bis die Karotten weich, aber noch knackig sind.

Zutaten Tandoori-Blumenkohl

- Tandoori-Blumenkohl
- 1/2 Blumenkohl
- 25 g Sojajoghurt
- 1/2 Zitrone, Saft

Zubereitung Tandoori-Blumenkohl

Die Blumenkohlröschen abzwacken. Die andere Hälfte der Tandoori-Paste salzen und mit dem Joghurt und dem Zitronensaft mischen und den Blumenkohl dazugeben. Den Blumenkohl im Ofen bei 220 Grad Umluft für 10 Minuten backen.

Zutaten Minz-Joghurt

- 1 veganes Joghurt
- etwas Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Einige Pfefferminzzweige

Zubereitung Minz-Joghurt

Für den Minz-Dip die Minze fein schneiden und mit dem Joghurt, Öl und dem Knoblauch mischen. Salzen und Pfeffer.