

Rezept

Rote-Bete-Dal

Ein Rezept von Rote-Bete-Dal, am 17.07.2024

Zutaten

2 Schalotten	1 Stück Ingwer (2 cm lang)
1 Knoblauchzehe	250 g Rote Beten
150 g rote Linsen	2 1/2 EL Öl
3 Frühlingszwiebeln	200 g Räuchertofu
1 1/2 EL milde Currypaste	2 TL Erdnussmus
4 EL Limettensaft	Salz
1 EL Sesam (nach Belieben)	2 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 32 g F, 43 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rote Beten schälen und fein raspeln. Linsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen.
2. In einem Topf 1 ½ EL Öl erhitzen. Schalotten, Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Rote Beten dazugeben und 4-5 Min. mitdünsten. Linsen untermischen und ebenfalls kurz mitdünsten. 600 ml heißes Wasser dazugießen und aufkochen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Currypaste, Erdnussmus und 2 EL Limettensaft unter die Linsenmischung rühren, salzen. Offen bei großer Hitze in 3 Min. dicklich einkochen lassen.
4. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin den Tofu bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Frühlingszwiebeln und nach Belieben Sesam dazugeben und kurz mitbraten. Mit Sojasauce und restlichem Limettensaft ablöschen, kurz einkochen lassen. Mit Salz abschmecken und vom Herd nehmen. Rote-Bete-Dal auf zwei Schüsseln verteilen und den Tofu darauf anrichten, servieren.