

# Einkaufsliste

## Indisches Dal mit Spinat, Limettenjoghurt und Reis

**200 g rote Linsen (oder gelbe)**

**3 cm Ingwer**

**1 kleine Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**1 Dose Tomaten (Stücke)**

**300 g frischer Spinat (oder tiefgefrorener Blattspinat)**

**2 Karotten**

**1 Limette**

**2 TL Kreuzkümmel**

**2 TL von anderen Gewürzen (z.B. Kurkuma, Currypulver, Garam Masala,...)**

**300 ml Gemüsebrühe**

**1 kleiner Bund Koriander (oder Petersilie)**

**100 g Joghurt**

**150 g Reis**

**Außerdem benötigt ihr:**

**1 kleinen Topf | 1 größeren Topf | Schneidebrett | Messer**

**lunch  
time**



**10.  
Okt  
2021**