

# Rote-Linsen-Dal mit Zwiebeln und Mirin

Gesamtzeit **91 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **46 Min.** Kochzeit **15 Min.** Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**3.132 kJ / 759 kcal**

Fett: **14 g** Eiweiß: **32 g**  
Kohlenhydrate: **119 g**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

**Für das Dal:**

**150 g** rote Linsen  
**450 ml** Gemüsebrühe  
**150 g** Zwiebel, gewürfelt  
**120 g** Champignons, in Scheiben  
**1 EL** Ghee (Butterschmalz)  
**1 EL** Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art  
**0,5 TL** Kreuzkümmel, gemahlen  
**0,5 TL** Kurkuma, gemahlen  
**0,25 TL** Chiliflocken  
**25 g** Grünkohl  
**1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce

**Für die Pav-Brötchen:**

**170 g** Weizenmehl  
**140 ml** Milch  
**1 TL** Zucker  
**1 TL** Instant-Trockenhefe  
**15 g** Butter

**Zur Dekoration:**

**1,5** frische rote Chilischoten, in Scheiben

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1**

**150 g** rote Linsen - **450 ml** Gemüsebrühe - **150 g** Zwiebel, gewürfelt - **120 g** Champignons, in Scheiben - **1 EL** Ghee (Butterschmalz) - **1 EL** Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art - **0,5 TL** Kreuzkümmel, gemahlen - **0,5 TL** Kurkuma, gemahlen - **0,25 TL** Chiliflocken  
Linsen 10 Minuten in Gemüsebrühe kochen. Zwiebel und Champignons 10 Minuten in Ghee goldbraun karamellisieren, dann Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art hinzufügen und 1 Minute anbraten. Kreuzkümmel, Kurkuma und Chiliflocken zugeben und 10 Sekunden rösten, damit sich die Aromen entfalten können. Die Linsen unterrühren und 5 Minuten kochen.

**Schritt 2**

**25 g** Grünkohl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce  
Grünkohl in die Pfanne zu den Linsen und dem Gemüse geben und 2 bis 3 Minuten garen. Mit Kikkoman Sojasauce würzen.

**Schritt 3**

**170 g** Weizenmehl - **140 ml** Milch - **1 TL** Zucker - **1 TL** Instant-Trockenhefe - **15 g** Butter - **1,5** frische rote Chili, in Scheiben  
120 ml Milch auf 38 °C erwärmen und mit Zucker und Hefe vermischen. Nach und nach mit 170 g Mehl zu einem Teig verarbeiten. 5 g Butter schmelzen, hinzufügen und nochmal ca. 10 Minuten kneten. In 12 Kugeln teilen und in eine Backform legen, die mit den restlichen 10 g geschmolzener Butter bestrichen wurde. Abdecken und 40 Minuten gehen lassen. Dann die Oberseiten

gründlich mit den restlichen 20 ml Milch bestreichen und bei 180 °C 20 Minuten backen, bis die Oberseiten goldbraun sind. Das Dal mit den Pav-Brötchen servieren und mit Chili garnieren.