

Indiase pompoen-dahl met rode linzen en spinazie

(2 personen)

Zelf oogsten uit tuin (of zonodig kopen)

400 gr Buttercup-pompoen (schoongemaakt)
150 gr spinazie (of Nieuw-Zeelandse spinazie)
1 ui en 2 tenen knoflook
200 gr tomaten (vers of uit blik)

Overige ingrediënten

125 gr gedroogde rode linzen
200 ml kokosmelk
250 ml groentebouillon (eventueel extra)
15 gr verse gember
1 tl gemalen komijn en 1 tl koriander
½ tl kurkuma en ½ tl garam masala
1 el olie
1 el citroen- of limoensap
Zout, peper, chili; evt. 120–150 gr ongekookte rijst of naan

Voorbereiding

Schil de pompoen, verwijder zaden en snijd 400 gr vruchtvlees in blokjes van 2 cm.
Was de spinazie en spoel de linzen af.
Snipper de ui, hak de knoflook en rasp de gember.
Snijd de verse tomaten in blokjes, indien gebruikt.

Bereiding

Verhit de olie in een ruime pan. Fruit de ui 3–4 minuten.
Voeg knoflook en gember toe en bak 1 minuut mee.
Bak komijn, koriander en kurkuma 30 seconden mee.
Voeg pompoen, tomaat, linzen, kokosmelk en bouillon toe. Breng aan de kook.
Laat 20–25 minuten zacht pruttelen met het deksel schuin op de pan. Roer geregeld; voeg zo nodig bouillon toe.
Controleer of pompoen en linzen gaar zijn. Roer de garam masala erdoor.
Voeg de spinazie in porties toe en laat 2–4 minuten garen. Snijd stevige Nieuw-Zeelandse spinazie fijn en gaar iets langer.

Breng op smaak met citroen- of limoensap, zout, peper en eventueel chili.
Serveer met gekookte basmatirijst of naanbrood, indien gewenst.