Rezept

Dal, ein indisches Linsen-Gericht

Traditionelles und würziges Linsengericht, auch als milde Variante.

40 min | 4 Pers

Zutaten

1 EL	Ghee oder Erdnussöl
2 TL	Kreuzkümmel, ganz
1 TL	Fenchelsamen, ganz
1/2 TL	Schwarzer Senf, ganz
1/2 TL	Gelbsenf, ganz
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	frische Peperoncini rot
1	frischer Ingwer (ca 1cm)3
3	Curryblätter
2 TL	Garam Masala
1 TL	Ceylon Curry
1 TL	Kurkuma
2 - 3 Prisen	Asa Fötida
180 g	rote Linsen
	Meersalz, zum abschmecken
8 dl	Wasser

Vorbereitung

- Zwiebel klein schneiden
- Knoblauchzehen pressen
- Peperoncini klein schneiden
- Ingwer schälen und klein schneiden

Zubereitung

1. Ghee oder Erdnussöl erhitzen.
2. Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Senfsamen zusammen anrösten,bis die Senfsamen anfangen zu springen. Nun die Hitze etwas reduzieren, die Gewürze dürfen nicht anbrennen!

3. Die gerüsteten Zutaten : Zwiebel, Knoblauchzehen, Peperoncini, Ingwer und Curryblätter beifügen, rühren und eine Minute mitdünsten. Pfanne vom Herd nehmen.
4. Garam Masala und Ceylon Curry, sowie Asa Fötida, beifügen, gut vermischen und einige Sekunden anziehen lasse.
5. Rote Linsen und Wasser beigeben und gut unterrühren. Pfanne zurück auf den Herd stellen.
6. Kurkuma als letzte Zutat beigeben und 10-15 min. köcheln lassen. Die Linsen sollten noch etwas Biss haben und nicht ganz verkochen.
7. Zum Schluss mit Meersalz abschmecken.

Variationen

Für die milde Variante werden nur drei Zutaten geändert.

Die rote Peperoncini durch eine mildere grüne ersetzen oder ganz weglassen.

An Stelle von Curry Ceylon verwenden Sie Curry Rachel mild.

Wenn Sie nun noch den Ingwer weglassen, wird der Dal richtig mild aber doch sehr aromatisch.

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.