

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.
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 lassen.
5. Rote Linsen und Wasser begeben und gut unterrühren. Pfanne zurück auf den Herd stellen.

6. Kurkuma als letzte Zutat begeben 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.

Viel Erfolg und Spass

En Gruess us dä GewürzNote