

Rezept-Idee aus Indien



Rotes Linsen Dal

Dal ist ein Klassiker aus der indischen Küche und bedeutet einfach Linsengericht bzw. ein Gericht mit Hülsenfrüchten. Diese gesunde Mahlzeit wird sowohl in der kalten Jahreszeit, als auch im Sommer gegessen. Wichtige Zutaten sind oft Tomaten und Kokosmilch. Jedoch gibt es unendlich viele Variationen des veganen Gerichtes, denn die Zubereitungsart unterscheidet sich je nach Volksgruppe und Region.

So wird's gemacht:

Zuerst Zwiebel schälen und würfeln. Die Schale der Knoblauchzehen entfernen und die Zehen pressen. Ingwer schälen und fein reiben, nach Geschmack auch mehr Ingwer nutzen. Alle 3 Zutaten in separaten Schalen aufbewahren. Rote Linsen waschen und verlesen.

In einem Topf das Öl erhitzen, anschließend die Zwiebelwürfel hinzufügen und 2 Minuten andünsten. Den gepressten Knoblauch hinzugeben und 30 Sekunden mit anbraten. Nun das Wasser, die Tomatenstücke, die Kokosmilch und die roten Linsen in den Topf zu den Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch geben. Alles zum Kochen bringen und bei reduzierter Hitze 20 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Dabei das Dal ab und zu umrühren.

Ingwer, Gemüsebrühe Pulver, Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chilli und Cayennepfeffer zum Linsengericht dazugeben. Weitere 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Danach das Dal mit 2-3 EL Zitronensaft abschmecken und eventuell mit etwas Salz verfeinern.

Dazu passt Naan-Brot. Besonders gut schmeckt das Dal, wenn es mit einem Esslöffel Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurtalternativen serviert wird.

Sie brauchen:

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Rote Linsen
- 400 g Tomatenstücke aus der Dose
- 400 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 cm Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- 2-3 EL Zitronensaft
- 2 EL Gemüsebrühe Pulver
- 1-2 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung, im Supermarkt erhältlich)
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer, Chilli (optional)

Dazu passt Naan-Brot (indisches Fladenbrot).