

INDISCHES DAL

| würziges Linsengericht mit orientalischen Gewürzen, Tomaten und Butter |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------|---------------|
| GESAMTZEIT | <i>20 Minuten</i> | ARBEITZEIT | <i>20 Minuten</i> | REGION | <i>Indien</i> |
|  | | PASSENDER DRINK | <i>trockener Weißwein, Ingwer Limo</i> | | |
| | | SAISON | <i>Juni - September</i> | | |
| | | ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN | | | |
| - 400 g | <i>rote Linsen</i> | - 1 große | <i>Zwiebel</i> | | |
| - 4 | <i>Fleischtomaten (ca. 1 kg)</i> | - 3 | <i>Knoblauchzehen</i> | | |
| | <i>alternativ 2 Dosen</i> | - 1 EL | <i>Kurkuma</i> | | |
| | <i>Tomaten</i> | - 1/2 Bund | <i>Koriander (50 g)</i> | | |
| - 5 EL | <i>Ghee (oder Butterschmalz/Butter)</i> | - ca. 5-7 | <i>Kardamomkapseln</i> | | |
| - 2 EL | <i>Garam Masala</i> | - | <i>1 Stück Ingwer (daumengroß)</i> | | |
| - 1/2 TL | <i>Chiliflocken (gestrichen)</i> | - | <i>Meersalz</i> | | |
| <p>Das Essen für Arm und Reich, für Alt und Jung. - Indisches Dal. Die cremige Symphonie aus Linsen und Tomaten, sowie den Gewürzen Koriander, Ingwer und Kurkuma ist fantastisch. Und das Dal bringt auch noch reihenweise gute Eigenschaften mit: Es ist proteinreich, wärmt von innen und ist verdammt gesund. Schnell zubereitet ist es übrigens auch. Kein Wunder, dass das Traditionsgericht ein Grundnahrungsmittel in Indien ist. Auch wenn es als „Arme-Leute“ Essen gilt - Damit beeindruckst du auch Sigbert Schnösel aus der Villa am Ende deiner Straße.</p> | | <p>Das indische Dal schmeckt übrigens viel besser, als es der geringe Aufwand vermuten lässt. Die Zubereitung geht fast schon erschreckend schnell.</p> | | | |
| | | <p>Am Längsten brauchen die Linsen - dürfen sie aber auch, denn sie sind schließlich der Hauptbestandteil. So ziemlich jedes indische Dal besteht aus Hülsenfrüchten, wie Kichererbsen, Linsen oder Kidneybohnen. Diese sind einfach zu lagern, billig zu bekommen, vegetarisch und äußert proteinreich. Das ist auch der Grund warum Dal als „Arme-Leute“ Essen in Indien gilt.</p> | | | |
| | | <p>Es gibt wenig schöneres als an einem kalten Wintertag in den Löffel in den wohl duftenden, cremigen Brei zu tauchen. Der cremige heiße „Brei“ wärmt von innen und kurbelt dein Immunsystem an. Man fühlt förmlich, dass man seinem Körper etwas Gutes tut. Da kann auch das bisschen Fett aus dem Ghee nichts dran ändern.</p> | | | |
| | | <p>Und das Schöne an diesem traditionellen Dal ist: Es schmeckt sehr sicher sehr lecker und es kann unendlich variabel gestaltet werden. Egal ob du wie im Tipp noch mehr Gemüse hinzufügen willst oder etwas mit den Gewürzen variiert - mit diesem Dal ist die Basis für ein gelungenes Essen definitiv gegeben, denn das Zusammenspiel der einzelnen Gewürze und Zutaten ist fabelhaft.</p> | | | |

400 g Linsen - 3 Knoblauchzehen - 1 große Zwiebel - 5 EL Ghee (oder Butterschmalz) - 2 EL Garam Masala - 5-7 Kardamomkapseln

STEP 1

Die Linsen ca. 10-15 Minuten in Salzwasser kochen, bis sie bissfest sind. In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Beides zusammen anschließend mit Garam Masala und den Kardamomkapseln in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in Ghee oder alternativ Butterschmalz rösten, sodass eine Ghee/Buttergewürzmischung entsteht. Bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

4 Fleischtomaten (ca. 1 kg) - 1 EL Kurkuma - 1 Stück Ingwer (daumengroß) - Meersalz - 1/2 Bund Koriander (ca. 50 g)

STEP 2

Wenn die Linsen fertig sind, das Wasser der Linsen abgießen und die Linsen zurück auf den Herd stellen. Die Tomaten fein würfeln und zusammen mit Kurkuma in den Linsentopf geben. Den frischen Ingwer schälen und fein in den Linsentopf reiben. Die Buttergewürzmischung ebenfalls zu den Linsen geben und alles zusammen kräftig unterrühren und weiter köcheln lassen bis die Masse etwas dick und weich geworden ist.

Den Koriander hacken. Das Dal mit dem gehackten Koriander und Salz würzen und heiß servieren.

TIPP

Wer mag, kann kurz vor dem Servieren in das fertige Dal noch ein Stück Butter einrühren, um den Geschmack nochmal zu intensivieren. / Um noch mehr Gemüse ins Spiel zu bringen, können kleingewürfelte Karotten und/oder Kartoffeln hinzugefügt werden. Die passen wunderbar dazu. / Als Beilage zum Dal eignet sich Basmati Reis, indisches Naan-Brot und/oder Joghurt.

