

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Dhal

Koch: Michael Schottenberg

Zutaten

(4 Personen)

Für das Dhal

- 3 EL Olivenöl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen geschnitten
- 1 kleine Ingwerknolle geschnitten
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 250 g Masoor Dhal Linsen (= Spaltlinsen)
- 300 ml Wasser

Für die Garnitur

- etwas frischer Koriander

Zubereitung

1. Für das Dhal, das als Zuspeise gereicht werden kann, zuerst die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und den Knoblauch und den Ingwer in kleine Würfel schneiden.

Quelle: ORF extra

3. Nun etwas Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anbraten und den Ingwer, den Knoblauch, etwas Chilipulver und Kurkuma beigeben und mitanbraten.

4. Zum Schluss die gewaschenen Masoor Dhal Linsen beifügen, mit Wasser ablöschen und das Dhal für etwa 20-25 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anschließend mit Salz abschmecken, mit frischem, grob gehacktem Koriander garnieren und servieren.

