

INDISCHES LINSENGERICHT (DAL)



- 250 g Linsen (gelb)
- 1 Stk Zwiebel
- 250 ml Kokosmilch
- 2 EL Ghee
- 1 EL Gewürzmischung (Garam Masala)
- 1 EL Kurkuma
- 3 Stk Knoblauchzehen
- 3 Stk Chilischoten (getrocknet)
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 Schuss Sojasauce
- 2 cm Ingwerwurzel
- 1 Prise Salz
- 500 ml Wasser (für die Linsen)

- 1 Die Linsen kalt mit Wasser abspülen, dann in einen Topf geben. Das Wasser zufügen und aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, die Linsen ca. 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dabei den Herd auf die niedrigste Hitzestufe stellen.
- 2 Dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Auch die Chilischoten klein hacken.
- 3 Kreuzkümmel, Garam Masala, Chilischoten und Kurkuma im Mörser zerkleinern und im heißen Fett anbraten, es sollte nicht zu dunkel werden.
- 4 Dann die klein geschnittene Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Anschließend die eingeweichten Linsen mit etwas Wasser und etwa die Hälfte der Kokosmilch zugeben.
- 5 Eventuell noch Wasser zufügen, sodass die Linsen noch weiter aufquellen können. Jetzt erst den Knoblauch und den Ingwer in den Topf geben. Dann etwa 8-10 Minuten vor sich hin köcheln lassen und evt. weitere Flüssigkeit (Kokosmilch und/oder Wasser) zugeben. Erst jetzt mit Salz und Sojasauce würzen.