

Indisches Hähnchen Dal



600 g	Hähnchenfilet
1	Zwiebel
1 Stück (à ca. 2 cm)	Ingwer
1	grüne Chilischote
2 EL	Mandelblättchen
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma
250 g	rote Linsen
2	Lorbeerblätter
0.5	Bio-Orange
1 EL	Hühnerbrühe (instant)
75 g	Babyspinat

1.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen, fein würfeln. Chili putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und hacken.

2.

Mandeln im großen Topf ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl im Topf erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebel und Ingwer im heißen Bratfett andünsten. 2 TL Kreuzkümmel, 1 1/2 TL Koriander und 1/2 TL Kurkuma kurz mitrösten. Fleisch, Linsen, Chili, Lorbeer, Orangenschale, knapp 1 l Wasser und Brühe zufügen und alles aufkochen. Zugedeckt 15–20 Minuten köcheln.

3.

Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und kurz mitköcheln. Dal abschmecken und mit Mandeln bestreuen. Dazu schmecken Pappadums, Tomatensalat, Mangochutney und Joghurt.

4.

TIPP: Noch authentischer wird's mit Curryblättern statt Lorbeer. Sie haben ein frisches, scharfes Aroma mit einem Hauch von Orange und sind im Asialaden erhältlich.

5.

TIPP: Da geht noch was ...Zum Beispiel ein frischer Salat aus lycopinreichen und dadurch antioxidativ wirkenden Tomaten. Dafür 3 Tomaten und 1 Lauchzwiebel waschen und fein würfeln. Mit 2–3 Stielen gehacktem Koriander, 2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.