

Dal -Vegetarisches Dal mit Tomaten, getrockneten Chilis und Butter



Zutaten für 2 Portionen:

100 g Linsen, rote

Wasser, 250 - 500 ml

1 Zwiebel(n), geviertelt und in dünne Scheiben geschnitten

1 Knoblauchzehe(n), kleingehackt

1 Scheibe/n Ingwerwurzel, kleingehackt

2 kleine Tomate(n), geachtelt

2 Chilischote(n), getrocknete, in ca. 5 mm Stücke geschnitten

½ TL Kreuzkümmelpulver

¼ TL Kurkumapulver

½ TL Salz oder nach Geschmack

2 EL Butter

Die gewaschenen und abgetropfenen Linsen mit dem Knoblauch, dem Ingwer, dem Salz und dem Kurkuma in 250 ml Wasser erhitzen und dann ca. 30 - 35 min. bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen bis sie weich sind. Gegebenenfalls während des Köchelns etwas mehr Wasser hinzufügen, um ein Trockenlaufen der Linsen zu verhindern.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, darin die Chili zusammen mit dem Kreuzkümmel kurz anbraten und dann die Zwiebeln dazugeben. Sobald die Zwiebeln goldbraun sind, die Tomaten hinzufügen und etwas weiterbraten.

Zum Schluss die gekochten Linsen hinzugeben und ca. 5 - 10 min. weiterkochen lassen. Als Beilage passt z.B. Naan, Roti Canai oder Reis.