

Indisches Dal



Rote Linsen

Die Linsen etwa 2 Stunden in möglichst weichem Wasser einweichen.

Die Gewürze im Mörser zerkleinern und im heißen Fett anbraten, es sollte nicht zu dunkel werden. Dann die klein geschnittene Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Anschließend die eingeweichten Linsen mit etwas Wasser und etwa die Hälfte der Kokosmilch zugeben. Evt. noch Wasser zufügen, sodass die Linsen noch weiter aufquellen können. Jetzt erst den klein geschnittenen Knoblauch und den Ingwer in den Topf geben. Dann etwa 15 - 20 Minuten vor sich hin köcheln lassen und evtl. weitere Flüssigkeit (Kokosmilch und/oder Wasser) zugeben. Erst, wenn die Linsen zerfallen sind, mit Salz und Sojasauce würzen.

In Indien ist das ein Arme-Leute-Essen und wird mit Reis oder Naan (Fladenbrot) serviert. Dieses Soul-Food schmeckt immer.

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Linsen, rote

1 Gemüsezwiebel(n), klein geschnitten

1 EL Kreuzkümmel

4 Chilischote(n), getrocknet

1 EL Garam Masala

1 EL Kurkuma

2 EL Öl oder Ghee

1 kl. Dose/n Kokosmilch (425 ml)

evtl. Wasser bei Bedarf

3 Zehe/n Knoblauch, klein geschnitten

n. B. Sojasauce

n. B. Salz

n. B. Ingwer