



Indisches Dal mit roten Linsen

Dal ist aus der indischen und pakistanischen Esskultur nicht wegzudenken und gehört zu fast jeder Hauptmahlzeit. Es kann Beilage oder Hauptspeise sein und wird aus verschiedenen Hülsenfrüchten zubereitet. Masoor Dal ist der Name des Gerichtes mit geschälten, roten Linsen. Sie müssen nicht eingeweicht werden und sind schnell gar. Sie, und überhaupt Linsen, harmonieren sehr gut mit vielen Gewürzen der indischen Küche. Dal wird sehr oft mit weiteren Zutaten, meist Gemüse, ergänzt. Insofern ist diese einfache Dal-Variante eher ein Grundrezept, schmeckt aber dennoch ausgezeichnet.

Zutaten (pro Portion)

100g	rote Linsen
20g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2cm	Ingwer
1Tl	Curry pikant
1Tl	Kurkuma
1/4Tl	Kreuzkümmel
1/4Tl	Fenchelsamen
2dl	Wasser
2El	Kokosmus
	Salz
	Rapsöl
40g	Peperoni

Zubereitung

Zwiebel fein hacken. Ingwer und Knoblauch sehr fein hacken. Kreuzkümmel und Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Peperoni zu kleinen Würfelchen schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Rapsöl 2-3 Minuten sanft dünsten. Kümmel,

Fenchelsamen, Curry und Kurkuma zugeben und kurz mitdünsten. Kokosmus zugeben und verrühren. Wasser zugiessen und aufkochen. Linsen zugeben und 20-25 Minuten köcheln lassen. Ev. noch etwas Wasser zugiessen, damit das Dal leicht flüssig bleibt. Mit Salz abschmecken.

Nebenher die Peperoni ca. 5 Minuten dünsten.

Dal anrichten und mit den Peperoniwürfelchen bestreuen. Mangels geeigneter Kräuter habe ich etwas feingeschnittener Blattsalat darüber gestreut.





