

Indisches Sambar mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

400 g Basmatireis	400 g rote Linsen	1 rote Paprika
5 Drumsticks	1 Zucchini	1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch	1 rote Chili	1 Stück Ingwer, 5 cm
5 Curry-Blätter	1 EL Kurkuma	1 $\frac{1}{2}$ EL mildes Curry-Pulver
$\frac{1}{2}$ EL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ EL Tandoori Masala	50 ml Tomatenmark
1 EL schwarze Senfsamen	2 EL Ghee	1 Prise Meersalz

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Zwei Töpfe mit Salzwasser zum Kochen bringen. In einem der Töpfe den Reis bissfest garen. Die Paprika halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und in Streifen schneiden. Die Drumsticks abziehen und zusammen mit der Zucchini und der Paprika zehn Minuten im zweiten Topf kochen. Die Linsen in einen Topf mit kaltem Salzwasser geben und anschließend ebenfalls aufkochen. Einige Minuten kochen, bis sie bissfest sind. Den Ingwer schälen und die Zwiebel abziehen. Den Ingwer in Würfel und die Zwiebeln in Streifen schneiden und beides zusammen mit den Curryblättern zu den Linsen geben. Die Chili halbieren, entkernen und ebenfalls unter die Linsen geben. Das Kurkuma, das Currypulver, das Garam Masala, das Tandoori Masala und eine Prise Meersalz vermengen. Gemeinsam mit dem Gemüse und dem Tomatenmark zu den Linsen geben und weitere acht Minuten kochen. Zum Schluss die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Senfsamen hineingeben. Sobald die Senfsamen beginnen zu hüpfen, den Knoblauch hinzugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und schwenken. Anschließend zu den Linsen geben. Die Curryblätter und die Chili herausnehmen. Das indische Sambar mit Reis auf Tellern anrichten und mit Koriandergrün garnieren.

Stefanie Rößler am 18. Dezember 2014