

Ayurvedisches Dal mit selbstgemachtem Käse

Für zwei Personen

Für das Dal:

1 Dose rote Linsen	1 Dose Kichererbsen	4 große reife Tomaten
1 Stück Ingwer	3 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote
2 EL Sesamöl	15 frische Curryblätter	1 TL Senfsamen
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 1/2 TL Tamarindenpaste	2 EL Kokosöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

200 g Basmati	2 TL Ghee	1 TL Salz
---------------	-----------	-----------

Für den Käse:

2 Liter Milch, 3,8%	1 Zitrone	2 TL Paprikaflocken
Salz	Pfeffer	

Für das Dal:

Die Rote Linsen und die Kichererbsen in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen. Kreuzkümmelsamen im Mörser grob zerstoßen und auf einen Teller geben. Ingwer schälen, Knoblauchzehen abziehen und grob hacken, Chilischote waschen, entkernen und grob schneiden. Ingwer, Knoblauch und Chili im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen. Öl in einem Topf erhitzen und die Curryblätter, Senfsamen und den zerstoßenen Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze hineingeben. Wenn Curryblätter knistern, einige Blätter für die Dekoration herausnehmen. Tomaten waschen und vom grün befreien. Ingwer-Chili-Knoblauch Paste in den Topf geben und 3 Minuten anrösten, dann die Tomaten hinzugeben. Etwa 4 Minuten köcheln lassen. Die Linsen und die Kichererbsen abgießen und mit der Tamarindenpaste und 800 ml heißem Wasser in den Topf mit der Tomaten-Gewürz-Mischung geben. Abdecken und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Chili und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

Reis mehrmals mit kaltem Wasser in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar abläuft. Im Verhältnis 1:1 in gesalzenem Wasser kochen. Wenn der Reis bissfest gegart ist, Ghee untermischen.

Für den Käse:

Zitrone halbieren und auspressen und 4 EL Zitronensaft abmessen. Milch mit Paprikaflocken, Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Topf zum kochen bringen. wenn Milch kocht, Zitronensaft beimengen bis die Milch klumpt. Mulltuch in ein Sieb legen und Molke darin abtropfen lassen und mit Gewichten beschweren. So lange wie möglich kalt stellen. Vor dem Servieren in Stücke schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Wehr am 05. Juli 2018