

Rotes-Linsen-Dal mit knusprigen Süßkartoffeln, Würzpaste

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln	1 TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Dal:

200 g rote Linsen	50 g Blattspinat	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 grüne Chili	1 rote Zwiebel
1 daumengroßes Stück Ingwer	400 ml Kokosmilch	400 ml Gemüsesfond
1 Bund Koriander	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Koriandersamen
1 TL Kurkumapulver	1 TL Zimt	Öl

Für die Würzpaste:

1 rote Chili	20 g Ingwer	1 TL schwarze Senfsamen
10 frische Curryblätter	50 g Kokosraspel	Kokosöl, Salz

Für die Süßkartoffeln:

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln waschen, abtrocknen und ungeschält in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in einer Schüssel mit Olivenöl, einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer, den Kreuzkümmel- und Fenchelsamen vermischen und auf einem Backblech verteilen.

Im Ofen ca. 20-25 min garen bis die Kartoffeln innen weich und außen knusprig braun sind.

Für das Dal:

Für das Dal die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen und grob hacken. Chili putzen, entkernen und fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anschwitzen. Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einem Mörser zerstoßen, zusammen mit dem Kurkuma und dem Zimt in den Topf geben und kurz mit anbraten. Linsen, Kokosmilch und Fond hinzufügen, kurz aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Ca. 20-30 min. sanft köcheln lassen.

Korianderblätter abbrausen, trockenwedeln, von den Zweigen zupfen und grob hacken.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Das Dal vom Herd nehmen, den Spinat unterheben und kurz zusammenfallen lassen. Die Hälfte des gehackten Koriandergrüns zum Garnieren zu Seite stellen. Den übrigen Koriander und Zitronensaft unter das Dal heben.

Für die Würzpaste:

Kokosraspel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 min. ziehen lassen.

Ingwer schälen, Chili putzen und entkernen und beides fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen und Curryblätter darin anbraten, bis sie zu knistern beginnen. Die eingeweichten Kokosraspeln abgießen und in eine Schüssel geben. Die gerösteten Senfsamen und Curryblätter über die Kokosraspel geben. Ingwer und Chili ebenfalls hinzugeben und unterheben. Mit Salz abschmecken.

Dal in Schüsseln anrichten, die knusprigen Süßkartoffeln sowie das restliche Koriandergrün darauf geben, die Würzpaste dazu reichen und servieren.

Patrick Felber am 14. August 2019