

Linsen-Dal mit Tadka, Okraschoten, Naan und Lassi

Für zwei Personen

Für das Linsen-Dal:

100 g rote Linsen	250 ml Gemüsefond	1 TL Rapsöl
1 TL Kurkumapulver	1 TL Salz	

Für das Tadka:

100 g aromatische Tomaten	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	1 grüne Chilischote
20 g Ingwer	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker	1 Prise Salz

Für das Okraschoten-Gemüse:

10-12 Okraschoten	150 g aromatische Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 grüne Chilischote	2 EL Rapsöl
1 TL braune Senfkörner	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL Korianderpulver
1 TL Kurkumapulver	2 TL Garam Marsala	Zucker
1 Prise Salz		

Für das Pfannen-Naan:

130 g Mehl	50 g Joghurt, 3,5%	1 TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für das salzige Lassi:

200 g Joghurt, 3,5%	1 Zweig Minze	1 Zitrone, 1 EL Saft
2 Eiswürfel	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz

Für das Linsen-Dal: Die Linsen gut waschen. Linsen mit Gemüsefond, Öl, Kurkuma und Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren.

Für das Tadka: Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden, Chili fein hacken sowie Ingwer schälen und fein reiben. Koriander grob hacken. Öl in eine heiße Pfanne geben und Kreuzkümmelsamen hineingeben. Nach etwa einer Minute Chili und Ingwer hinzugeben. Eine weitere Minute bei mittlerer Hitze schmoren lassen und Zwiebelwürfel hinzugeben. Weitere 5 Minuten schmoren lassen. Tomaten, Salz, braunen Zucker und kleingeschnittenen Koriander hinzufügen und weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, ab und zu umrühren. Tadka zum Dal geben und gut vermischen.

Für das Okraschoten-Gemüse: Öl in einem Wok erhitzen, darin die Senfkörner kurz rösten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zwiebel, Knoblauch und Chili in den Wok geben und hellbraun anbraten. Okraschoten und Gewürze dazugeben und zwei Minuten köcheln und rühren. Tomaten dazugeben und zwei Minuten weiterrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken, zugedeckt wenige Minuten garen lassen und umrühren.

Für das Pfannen-Naan: Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt und 50 ml lauwarmes Wasser zufügen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in 2-3 Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten je 2-3 Minuten backen.

Für das salzige Lassi: Vier Minzblätter abzupfen. Alle Zutaten in einem Mixer geben und pürieren.

Das Dal mit dem Tadka und Okraschoten-Gemüse zu gleichen Teilen portionieren. Naan und Lassi dazureichen und servieren.

Michael Hasselbusch am 12. April 2021