

Indisches Dal, Linsen, Kichererbsen, Raita, Kokos-Reis

Für zwei Personen

Für das indische Dal:

200 g Kichererbsen	200 g getrock. rote Linsen	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	4 cm Ingwer	1 Limette
300 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ EL Teriyaki-Sauce	1 EL Madras-Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{3}{4}$ TL Chiliflocken	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
3 TL gemahl. Curryblätter	1 TL Zucker	Rapsöl mit Buttergeschmack
Salz	Pfeffer	

Für die Raita:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Frühlingszwiebeln	1 Zitrone
1 Limette	375 ml Naturjoghurt, 10%	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Kokosreis:

125 g Jasminreis	125 ml Kokosmilch	$\frac{1}{4}$ TL Salz
------------------	-------------------	-----------------------

Für die Garnitur:

1 Bund Koriander	1 EL Chilifäden
------------------	-----------------

Für das indische Dal:

Die Schalotten abziehen, fein hacken und mit Rapsöl in einem Topf anschwitzen. Knoblauch abziehen und pressen, den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch und Ingwer mit in den Topf geben. Nun Currypulver, Koriander, Kreuzkümmel, Curryblätterpulver, Zucker, Salz und Pfeffer einrühren und eine halbe Minute mitköcheln lassen. Ggf.

etwas Wasser angießen. Chiliflocken nach eigenem Geschmack dosieren. Linsen zugeben und alles eine weitere halbe Minute anschwitzen. Nun die Kokosmilch und 300 ml Wasser zugeben, gut verrühren und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen die gewünschte Bissfestigkeit erreicht haben.

Limette halbieren und den Saft auspressen.

Dal nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zucker, Limettensaft und Teriyaki-Sauce abschmecken. Zum Schluss die Kichererbsen abschütten, abspülen und in den Topf mitgeben. Das Ganze aufkochen lassen, so dass die Kichererbsen warm sind.

Für die Raita:

Salatgurke halbieren, entkernen und ungeschält raspeln.

Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Minze fein hacken. Zitrone und Limette halbieren und jeweils den Saft auspressen.

Joghurt mit Gurke, Frühlingszwiebeln, Minze, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Zucker vermengen und mit Zitronensaft, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Raita solange wie möglich kühlen.

Für den Kokosreis:

Reis mit 100 ml Wasser, Kokosmilch und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Danach gut umrühren und zugedeckt bei geringer Hitze für 20 Minuten quellen lassen. Im Anschluss noch einmal gut umrühren und gegebenenfalls mit Salz nachwürzen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Dal mit Koriander und Chilifäden garnieren.

Martina Labuhn am 14. September 2022