

Dal mit gelben Linsen, Basmati, Naan und Raita

Für zwei Personen

Für den Reis:

100 g Basmati

Für das Linsen-Dal:

| | | |
|--------------------------|-------------------|----------------------------------|
| 150 g gelbe Linsen | 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Stück Ingwer | 1 Zitrone | 2 EL Butter |
| 200 ml Kokosmilch | 500 ml Gemüsefond | $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma |
| 1 TL gemahl. Kreuzkümmel | 1 TL Garam Masala | $\frac{1}{2}$ TL Zucker |
| Salz | Pfeffer | |

Für das Naan:

| | | |
|-------------------|-----------------|----------------|
| 150 g Mehl | 1 TL Backpulver | 1 Msp. Natron |
| 50 g Naturjoghurt | 1 EL Butter | Olivenöl, Salz |

Für die Raita:

| | | |
|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 250 g Naturjoghurt | $\frac{1}{2}$ Gurke | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Limette, davon Saft | $\frac{1}{2}$ Bund Minze |
| 1 TL gemahl. Kreuzkümmel | $\frac{1}{2}$ TL etwas Chilipulver | Salz, Pfeffer |

Für die Garnitur:

| | | |
|---------------|--------------------------------------|-------------|
| 1 Chilischote | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | Cashewkerne |
|---------------|--------------------------------------|-------------|

Für den Reis: Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Für das Linsen-Dal: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Garam Masala darin 5 Minuten anschwitzen.

Mit 350 ml Gemüsefond auffüllen, Linsen hinzugeben und zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben. 125 ml Kokosmilch hinzufügen und mit etwas Zitronenarabie und -saft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und weiter köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, aber noch ein wenig Biss haben. Dal ggf. mit restlicher Kokosmilch und Fond abschmecken.

Für das Naan: Mehl, Backpulver, Natron und etwas Salz in einer Schüssel vermischen.

Joghurt und 50 ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in zwei oder drei Stücke teilen und diese auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten mindestens zwei Minuten backen. Optional vorher mit wenig Butter oder Olivenöl bestreichen.

Für die Raita: Gurke fein reiben und in einem Tuch oder mit den Händen auswringen.

Frühlingszwiebeln fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Gurke mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Joghurt vermengen. Limette halbieren und auspressen. Minze hacken. Raita mit 2 EL Limettensaft, Minze, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und idealerweise noch eine Zeit lang im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Garnitur: Petersilie fein hacken. Chili klein schneiden. Cashews anrösten. Dal mit Reis auf Teller anrichten und mit Petersilie, Chili und Cashew garnieren.

Naan und Raita dazu servieren.

Thomas Bößem am 03. August 2023