

Reis-Platte mit Dal, Spinat, Blumenkohl-Curry

Für zwei Personen

Für das Dal:

100 g rote Linsen	1 Knoblauchzehe	4 cm Ingwer
1 EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
$\frac{1}{4}$ TL Asant	Salz	

Für den Spinat:

300 g Babyspinat	2 Gemüsezwiebeln	3 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne	Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver	Salz, aus Mühle	

Für das Blumenkohl-Curry:

300 g Blumenkohl	200 g Kartoffeln	100 g TK-Erbesen
2 Tomaten	2 weiße Zwiebeln	4 cm Ingwer
2 EL Joghurt	Butterschmalz	1 TL Garam Masala
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL edels. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL Panch Phoron	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	

Für die Gurken-Raita:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	200 g Joghurt
4 Zweige Minze	1 Prise edels. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel
1 Prise Zucker	Salz, aus Mühle	

Für den Basmati:

100 g Basmati	$\frac{1}{2}$ TL Salz
---------------	-----------------------

Für das Dal:

Die Linsen spülen. Ingwer schälen und klein schneiden. 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Linsen mit Ingwer, Kurkuma und etwas Salz darin etwa 10 Minuten weichkochen lassen. Dann abgießen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zusammen mit Kreuzkümmel, Chili, Asant und Korianderpulver in einer Pfanne mit Butterschmalz anrösten.

Gewürzpaste unter die weichen Linsen mischen und mit gehackten Korianderblättchen bestreuen.

Für den Spinat:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Zwiebeln in Butterschmalz in einer Pfanne braun braten. Knoblauch abziehen und pressen, Ingwer schälen und reiben.

Beides zu den Zwiebeln geben. Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander mitbraten. Spinat nach ein paar Minuten dazugeben bis er zusammenfällt. Salz und Sahne einrühren. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Für das Blumenkohl-Curry:

Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen. Kartoffeln schälen und würfeln. Ingwer schälen und kleinschneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Dann entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln.

Zwiebeln in Butterschmalz braun anrösten, Kartoffeln und Blumenkohl hinzugeben und mit anbraten.

Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika, Panch Phoron und Ingwer zugeben und weiterbraten. Dann Tomaten, Erbsen und Joghurt dazu geben. 1 Tasse Wasser angießen, alles salzen und 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Vor dem Servieren mit Garam Masala

würzen.

Für die Gurken-Raita:

Salatgurke schälen, längs vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Joghurt mit Salz, Zucker, Paprika und Zitronensaft verrühren.

Minze fein hacken und mit Gurke unter den Joghurt mischen. Mit Schwarzkümmel bestreuen.

Für den Basmati:

Basmati mit Salz und 250 ml Wasser aufsetzen und kochen lassen bis er gar ist.

Kira Ludwig am 10. April 2024