

Rotes Linsen-Dal mit Ingwer-Garnelen

Für zwei Personen

Für das Dal:

125 g rote Linsen	1 große Tomate	1 mittelgroße rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Ghee	170 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsaat	1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Senfkörner
1 TL Garam-Masala	125 ml Kokosmilch	1 Limette
1 kleine rote Chilischote	1 Msp. Puderzucker	1 Msp. Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für die Ingwer-Garnelen:

8 Riesengarnelen	4 cm Ingwerknolle	1 EL Ghee
$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig frische Minze

Für das Dal:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ghee in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen.

Kreuzkümmel und Senfkörner in einem weiteren Topf ohne Fett rösten, herausnehmen und grob mörsern. Anschließend zu den Zwiebeln geben.

Die roten Linsen unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Linsen und Kurkuma ebenso in den Topf geben. Kokosmilch und Gemüsefond zugießen, kleines Stück Chili dazugeben. Bei milder Hitze ca. 15 min. weich garen. Tomate kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, ca. 30 Sekunden warten und dann die Schale abziehen. Tomate vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Ebenso unterrühren. Dal mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen, evtl. noch Chilipulver dazugeben, bis eine angenehme Schärfe erreicht ist.

Für die Ingwer-Garnelen:

Ingwer schälen und fein hacken. Garnelen waschen, trocken tupfen. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Ingwer bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Garnelen zugeben und bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 2 Minuten glasig braten. In der letzten Minute mit wenig Puderzucker bestäuben. Nach dem Braten mit Salz und etwas schwarzem Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen.

Rotes Linsen-Dal mit Ingwer-Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Maulwurf am 15. März 2018