

Pintobohnen-Dal mit Chili-Koriander-Rotkraut

Für 4 Personen

Für das Rotkraut:

500 g Rotkohl	1 frische rote Chilischoten	1/2 Bund Koriander
3 1/2 EL Ahornsirup	2–3 EL Weißweinessig	1 TL Salz

Für den Tempeh:

200 g Tempeh	1 1/2 Zitronen	2 EL dunkle Sojasauce
1 1/2 EL Ahornsirup	1–2 EL neutrales Pflanzenöl	

Für das Dal:

800 g Pintobohnen	1/2 Zitrone	40 g frischer Ingwer
4 Knoblauchzehen	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote
2–3 EL neutrales Pflanzenöl	3 TL gelbe Senfsamen	3 TL Schwarzkümmelsamen
3–4 TL Currypulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	400 ml Kokosmilch
Salz	1 reife Mango	Ahornsirup

Für das Rotkraut Die äußeren Blätter des Rotkohls und den Strunk entfernen. Den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden.

Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, einige beiseitelegen, die übrigen hacken und mit Chili, 3 EL Ahornsirup, Weißweinessig und 1 TL Salz mischen. Über die Rotkohlstreifen geben und mit den Händen gut in den Rotkohl einarbeiten, dann den Salat bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

Für den Tempeh den Tempeh in 12 Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Sojasauce und Ahornsirup glatt rühren. Den Tempeh in dieser Marinade wenden und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

Für das Dal die Bohnen abtropfen lassen. Die Zitronenhälfte auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den grünen Teil der Frühlingszwiebelringe beiseite legen. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Senfsamen, Schwarzkümmel, Currypulver und Kreuzkümmel darin unter Rühren 30 Sekunden bei mittlerer Hitze braten. Ingwer, Knoblauch, Chili und die weißen Frühlingszwiebelringe hinzugeben und in ca. 1 Minute glasig braten. Dann Bohnen mit Kokosmilch und 200 ml Wasser zufügen, alles leicht salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten leise köcheln lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Mangowürfel zusammen mit den restlichen Frühlingszwiebeln nach 25 Minuten in das Dal einrühren, den Topf vom Herd ziehen und alles mit Salz, 1/2–1 TL Ahornsirup, etwas Zitronensaft und Curry abschmecken. Zugedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.

Den Tempeh in einer beschichteten Pfanne in 1–2 EL Öl bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten knusprig anbraten. Zum Ende die Marinade mit in die Pfanne geben und kurz leicht einkochen lassen.

Das Dal auf Teller verteilen und das Rotkraut dekorativ als Nest darauf verteilen. Den Tempeh an die Seite legen und mit den beiseitegelegten Korianderblättchen garnieren.

Nicole Just am 26. Oktober 2015