

Indisches Dal

Zutaten aus dem Eine-Welt-Laden: Rote Linsen, Reis, eine kleine Dose Kokosmilch, Chili-Sauce, Curry, Kümmel

Zubereitung: Mengenangaben für 2 Personen

Gemüse der Saison z. B. 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Wurzelgemüse nach Geschmack (gestiftet) oder Kohl fein geschnitten oder gehackt, Lauch etc. in Öl anbraten. Die Menge des Gemüses sollte so gewählt werden, dass der Pfannenboden gut bedeckt ist. Mit 1 TL Graham Marsala, 1 TL Curry (mittelscharf), Fenchelsamen, etwas gemörsertem Kümmel und Chili-Sauce nach Geschmack würzen. Mit Salz abschmecken.



1 Süßkartoffel oder 1 große Kartoffel in kleine Würfel ca. 1 cm groß schneiden, in 1 EL Öl, gemörserten Fenchelsamen und etwas Salz marinieren. Bei 180 Grad bei O- und U-Hitze für ca. 20 min im Backofen backen. Sollten die Würfel am Ende der Garzeit nicht kross sein, noch 5 Minuten auf Umluft schalten.

Während die Kartoffel im Ofen gegart wird, 140 g rote Linsen gut in klarem Wasser spülen, Kokosmilch und Linsen in die Pfanne mit dem vorbereiteten Gemüse geben. Die Linsen müssen gut mit Flüssigkeit bedeckt sein, evtl. noch Wasser zugeben. Die Linsen 10 (bis 15) Minuten kochen. Abschmecken, ob Salzmenge und Schärfe stimmen.

In der Zwischenzeit pro Person 1 Handvoll frisches Grün, z.B. Feldsalat, junge Mangoldblättchen, Blattsalat klein gerupft oder junge Spinatblätter, waschen.

Serviert wird das Dal mit einem Topping aus Kartoffelwürfeln, auf das das frische Grün gestreut wird. Als Beilage passt Reis.