

Dhal - Hülsenfrüchte auf indische Art

Zutaten für 4 Personen

½ Tasse (etwa 100 gr.) gelbe Mungbohnen oder rote Linsen (aus der Türkei), geschält
1 EL frischer klein geschnittener Ingwer
1 TL Kreuzkümmel oder Ajwain
1 Lorbeerblatt
eine Msp. Asafoetida
eine Msp. Curcuma (Gelbwurz)
1 EL Ghee (Butterschmalz)
1 geh. TL Salz
1 TL Jaggery oder brauner Rohrzucker
1 EL Zitronensaft
1 EL frischer Koriander od. Petersilie gehackt

Zubereitung

1. Linsen gut waschen und in gut einem halben Liter Wasser mindestens 2 Stunden, besser über Nacht einweichen. Wasser danach abgießen.
2. 400 ml Wasser aufsetzen, Linsen hinzugeben und Ingwer, Asafoetida und Kurkuma zufügen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen. Bei kleiner Hitze weiter garen, ab und zu umrühren. Linsen schäumen und kochen schnell über!!
3. Wenn die Linsen ganz weich sind, in einem Topf Ghee erhitzen, Kreuzkümmelsamen/Ajwain kurz darin anschwitzen, bis die ersten Samen sich bewegen.
4. Hitze reduzieren, das Lorbeerblatt zugeben und etwas köcheln lassen. Die Mischung in die gekochten Linsen rühren.
5. Mit Zitronensaft, Salz, und Zucker abschmecken. Garnieren mit Kräutergrün.

Dieses Grundrezept kann mit verschiedenen Gemüsen variiert werden. Die Gemüse erst kurz vor dem Ende des Kochvorgangs zugeben. Es passt gut zu Reis, aber auch zu Chapatis (indischem Brot).

Guten Appetit, Ihre Dr. Annette Müller-Leisgang