

Vegetarische Rezepte

Dal Mit Gewürzen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Bohnen, Indisch, Vegan, Vegetarisch

1 cup	Mung- oder Uradbohnen oder - gelbe, halbierte - Erbsen	1 Teel. Kurkuma
8	Tasse/n Wasser	1 Teel. Cayennepfeffer
1	Teel. Salz	1 Teel. Kümmel
2	Essl. Öl	4 Nelken, ganz
		1/2 Teel. Senfkörner

Dal waschen und in Salzwasser zwischen 20 und 40 Minuten weich kochen. Die Kochzeit ist von der Hülsenfruchtsorte abhängig. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitze und die Gewürze darin anrösten. Wenn die Senfkörner zu springen beginnen, einen kleinen Teil des Dals zufügen und anbraten. Vorsicht: Das Fett spritzt! Den gesamten Pfanneninhalt in den Topf mit Dal geben, die Masse gut verrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Gleich servieren.

Info: Unter Dal wird in der indischen Küche jede Art von Hülsenfrüchteintopf verstanden. Diese sehr kohlenhydrat- und Eiweißreiche Beilage wird, quasi als Fleischersatz, zu Chaptis (Weizenfladen), Gemüse (Currys) und Reis gereicht. Hülsenfrüchte, die für ein Dal in Frage kommen, sind Mung- (so werden die noch grünen Sojabohnen genannt) oder Uradbohnen, gelbe und grüne Erbsen und Linsen, da sie keine Einweichzeit benötigen. Die Würzmischungen für das Dal sind ebenso vielfältig wie die Hülsenfrüchte selbst.

Tipp: Dal hält sich sehr gut. Er schmeckt, gut durchgezogen, am zweiten Tag sogar noch besser. Langsam unter Rühren aufwärmen, damit er nicht anbrennt.

Zubereitung ca. 45 Minuten