



Orientalisches Dal

Für gute Laune an grauen Wintertagen: Einfach mal ein orientalisches Dal kochen! Gerade im Winter ist „self-care“ sehr wichtig. Das Gewürz Garam Masala kann durch den Geruch der enthaltenen Nelken, Muskatnuss und Zimt einerseits entspannen und aber auch durch Kardamom zur guten Laune beitragen.

Gesamtzeit: 35 Minuten

Wartezeit: 25 Minuten

Zutaten (für 2 bis 3 Portionen)

- 150 g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5–10 g Ingwer
- 150 ml Wasser
- 400 g Kokosmilch
- 400 g stückige Tomaten
- 100 g passierte Tomaten
- 15 g Tomatenmark
- 1 Bund Koriander (alternativ glatte Petersilie und 1 TL Koriandersamen)
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kokosöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- Salz & Pfeffer
- Chiliflocken

1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und Koriander waschen. Im Anschluss Zwiebeln klein schneiden, Knoblauch und Ingwer pressen oder reiben. Den Koriander hacken.

2 Zwiebeln in einer tiefen Pfanne kurz in Kokosöl anschwitzen, danach Knoblauch, Ingwer und Garam Masala dazu geben und ebenfalls kurz mitanbraten. Alles mit Wasser, Kokosmilch, den stückigen und passierten Tomaten ablöschen. Im Anschluss die Linsen dazu geben und unter mehrmaligem Umrühren aufkochen lassen.

3 Das Dal mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Nach Belieben Koriander unterrühren und für 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde (ggf. etwas Wasser nachgeben).

Tipp: Zum Dal selbstgemachtes Naan (auch als Rezept verfügbar) reichen oder mit Reis servieren.

Guten Appetit!