Tarka – Rotes Dhal

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

400	g	Linsen, rote
		Wasser
2	TL	Kurkuma
20	g	Butter
2	TL	Kreuzkümmelsamen
1	TL	Garam Masala
40	g	Butter
80	g	Zwiebel, fein gehackt
2-3	ST	Knoblauchzehen, fein geschnitten
1-2	ST	Chilischoten grün - frisch grüne, fein geschnitten (Kerne entfernen, wenn es nicht so scharf werden soll ☺)
10	g	Ingwer, frischer, fein gerieben
3	ST	Tomaten, entkernt und klein gehackt (event. Tomatconcasser)
.1	TL	Koriander, gemahlener

Herstellung:

1. Linsen in kaltem Wasser so lange waschen bis sich kein Schaum mehr bildet.
2. Linsen mit kaltem Wasser 3 cm bedeckt zum Kochen (Schaum abschöpfen) bringen, Hitze reduzieren, Kurkuma bzw Butter einrühren und 8 Minuten ziehen lassen.
3. Bei Seite schieben und abkühlen lassen.
4. Die Kümmelsamen und Garam Masala in einer kleinen Bratpfanne bei mittlerer Hitze trocken rösteten bis sie duften (nicht mehr als ein paar Minuten). Aus der Pfanne nehmen und auf eine Seite stellen.
5. In der gleichen Pfanne Butter schmelzen und darin die Zwiebel anschwitzen, den Knoblauch, die Chilischoten den geriebenen Ingwer und die Tomaten leicht anbraten.
6. Den gerösteten Kreuzkümmelsamen und gemahlenen Koriander dazu geben und vermengen.
7. Mit den Linsen vermengen, 1/3 des Dhal in ein Mixglas geben, durchpürieren und wieder zu dem restlichen Dhal geben. Es sollte die Konsistenz von einem Brei haben - dicker als Suppe und lockerer als Humus.
8. Fügen Sie bei Bedarf mehr Wasser hinzu.

   Tipp: Mit Koriandergrün, Basmati-Reis und gebratenem Gemüse servieren.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.