

Linsen Dal

Zutaten:

-  4,5 Tassen Mung-Dal, gelbe Linsen
-  2 Zwiebeln
-  1 Peperoni
-  2 Knoblauchzehen
-  4TL Ghee
-  2 TL Cuminsamen (Kreuzkümmel)
-  2 MS Asafoetida (Hing)
-  1 TL Kurkuma
-  1 TL Koriander
-  1 TL Tri Dosha Curry
-  2 TL Salz
-  etwas Zitronensaft zum Abschmecken
-  ca 10 Tassen heißes Wasser

Zubereitung:

1. Das Ghee in einem schweren Topf erhitzen und die Cuminsamen darin anrösten. Asafoetida und Kurkuma hinzufügen.
2. Die Zwiebel, Peperoni und Knoblauchzehe fein hacken, zu den Gewürzen geben und anbraten.
3. Die Linsen waschen und mit dem Gewürzsud vermengen, kurz anschmoren lassen, dann den Topf mit dem heißem Wasser auffüllen und aufkochen lassen.
4. Sobald die Linsen kochen, die Hitze zurückschalten und den Dal auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.
5. Eventuell je nach gewünschter Konsistenz noch Wasser dazu geben.
6. Nun den Dal umrühren (so wird er sämig) und mit Curry, Koriander, Salz und Zitronensaft abschmecken.