

Rezept für Masoor Dal

Traditionell, adaptiert von Rüdiger Schoeller

Zutaten für 4 Portionen:

20-25 dag	rote, geschälte Linsen
10 dag	Berglinsen
1-2	Zwiebeln klein geschnitten
1-2	Knoblauchzehen
3	mittelgroße Tomaten in kleine Würfel geschnitten
1	Chilischote (wenn man es weniger scharf mag, die Kerne entfernen)
2 TL	Garam Massala (ich bin mit der Mischung von „Sonnentor“ sehr zufrieden)
	Koriander, frisch gemahlen
	Kreuzkümmel, frisch gemahlen
	Neugewürz(Piment), frisch gemahlen
	Salz,
	Pfeffer, frisch gemahlen
	Cayennepfeffer
	Thymian
	Grüne Minze, Pfefferminze
	Kurkuma
	Zucker
15-20 dag	Langkornreis

Zubereitung:

Rote Linsen und Berglinsen getrennt kochen, da sie unterschiedliche Garzeiten haben. (Rote = 15 Min, Berglinsen = 30 Min., zwischendurch probieren, da die Garzeiten auf den Verpackungen nach meiner Erfahrung zu lang sind). Die Linsen mit Salz, etwas Suppenpulver und einen TL Garam Massala(aufteilen) würzen. Die roten Linsen zusätzlich mit Kurkuma würzen.

In einer Pfanne Koriander, Kreuzkümmel, Neugewürz und Pfeffer (zusammen ca. 1 TL) in der Pfanne ohne Fett hell anrösten bis Duft entsteht. Öl oder Butterschmalz dazugeben. Im heißen Fett die Zwiebeln, Knoblauch und die klein geschnittene Chilischote hell anrösten. Etwas Zucker, die Tomaten, die Minze, Thymian und das Garam Massala hinzufügen. Erwärmen und die Pfanne vom Ofen nehmen.

Das Würzöl mit den Linsen mischen.

Den Reis wie gewohnt kochen.

Minzjoghurt

Griechischen Sahnejoghurt mit Salz und Minze nach Geschmack untermischen.

Geröstetes Faschiertes

Rindsfachiertes in kleinen Portionen (ca. 20 dag) mit wenig Fett in der Pfanne dunkel rösten. Mit Garam Massala, Pfeffer und Salz würzen. Das Rösten braucht etwas Zeit → daher ist etwas Geduld notwendig.