

Linsengemüse nach „Dal Art“:

Egal ob an warmen oder kalten Tagen, dieses Linsengericht ist indisch angehaucht und schmeckt immer. Je nach Geschmack der Familie kann es mit mehr oder weniger Currypaste zubereitet werden, so dass der Schärfegrad individuell eingestellt werden kann. Am besten vorsichtig herantasten, bevor es zu scharf wird.



Zutaten für 4 Personen:

3 Möhren
1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
6 fruchtige und weiche Tomaten
50gr. getrocknete Tomaten
1-2 EL rote Currypaste (je nach Schärfempfinden)
2 TL Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL gemahlener Koriander
etwas Salz
250gr. rote Linsen
100 gr. Schmand
etwas Zitronensaft
Öl für die Pfanne

- Die Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden
- Frische und getrocknete Tomaten ebenfalls in kleine Stücke schneiden
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Möhren, Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis die Zwiebel glasig und die Möhren deutlich weicher sind (5-8 Minuten)
- Currypaste, Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander dazu geben und kurz mit anrösten
- Die frischen und getrockneten Tomaten dazu geben, mit 500ml Wasser aufgießen, alles gut umrühren und zum Schluss die Linsen unterrühren
- Das ganze einmal aufkochen und für 5 Minuten kochen lassen. Anschließend bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Ggf. noch mehr Wasser dazu geben
- Wenn die Linsen weich sind, das Ganze mit Salz abschmecken und den Schmand unterrühren. (Das Salz erst zum Schluss dazu geben, da die Linsen sonst nicht richtig weich werden!) Ggf. mit Currypaste, Kurkuma und Koriander nachwürzen

Dazu schmeckt frisches oder geröstetes Fladenbrot.

Sofern frischer Koriander verfügbar ist, kann dieser vor dem Servieren in kleine Streifen geschnitten und darüber gestreut werden. Sollte das Essen doch ein wenig zu scharf geworden sind, einfach mehr Schmand oder etwas Magerjoghurt unterrühren. Das nimmt ein wenig von der Schärfe.

Wenn das Ganze kein rein vegetarisches Gericht sein soll, können auch Fleisch- oder Fischspieße bzw. Grillreste vom Vortag dazu gereicht werden.