

Dal - Linsengemüse

Indien-Nepal-Abende im März/April 2005
bei mir

FOTO
noch nicht vorhanden

ZUTATEN für 6 Personen

½ Tasse rote Linsen
2 EL Öl (Erdnussöl bzw. ein anderes neutrales Öl)
1 EL Curry
2 Zehe/n Knoblauch
1 Stück Ingwer
2 Tasse/n Gemüsebrühe
1 EL Kreuzkümmel, (muss nicht sein, nur nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Currypulver, geschälten Ingwer, Knoblauch KURZ darin anbraten, Linsen und Kreuzkümmel dazu geben wieder kurz anbraten, Brühe drüber gießen und das ganze köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind (ca. 15 min.)

Ich habe weniger Gemüsebrühe genommen, damit das Dal etwas weniger flüssig wird. In Indien/Nepal wird es fast flüssig zum Reis gegessen. Dann isst man Dal Bhat (Linsen mit Reis) - das nepalesische Nationalgericht.