Pikante Gelbe Linsen
Mung Dhuli Dal

Herkunft: Indien
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g gelbe Linsen
4 EL Butterschmalz
½ TL Kreuzkümmel
½ Stange(n) Zimt
5 Chilischote(n) getrocknet
½ TL Madras Chilipulver
¼ TL Kurkuma
1 TL Salz
350 ml Wasser
Zum Garnieren
1 Zweig(e) Koriander

Pikante Gelbe Linsen

Vorbereitung

Die Linsen in ein Sieb geben, unter kaltem fließendem Wasser waschen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Das Dal eine Stunde einweichen und dann gut abtropfen lassen. Den Koriander waschen, abtupfen und grob hacken.

Zubereitung

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmelsamen, Zimt und Chilischoten dazugeben und nur kurz, ca. 45 Sekunden, anrösten. Die Linsen zufügen, umrühren und etwa 5 Minuten braten. Chilipulver, Kurkumapulver und Salz zugeben, alles gut vermischen. Das Wasser zugießen, alles wieder zum Kochen bringen. Nun die Hitze reduzieren und die Linsen halb zugedeckt etwa 10 bis 12 Minuten köcheln lassen. Mit dem gehackten frischen Koriander garnieren. Als Beilage zu Fleisch- oder Hühnchen gerichten oder einfach mit Roti oder Reis servieren.

© 2024 coquina.de