Pikante Gelbe Linsen
Mung Dhuli Dal

Pikante Gelbe Linsen, auch bekannt als Mung Dhuli Dal, sind ein aromatisches und herzhaftes Gericht aus Indien. Der Geschmack ist eine wunderbare Kombination aus würzig, leicht scharf und erdig. Die Hauptzutaten wie gelbe Linsen (Mung Dal) und verschiedene Gewürze wie Kurkuma, Kreuzkümmel und Zimt verleihen dem Gericht eine tiefe, komplexe Note.
Die Gewürze sorgen für eine angenehme Wärme und Tiefe, während die Linsen selbst eine weiche, cremige Textur haben. Insgesamt ist Mung Dhuli Dal ein sehr nahrhaftes Gericht, das perfekt zu Reis oder Naan passt.

Herkunft: Indien
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 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.

© 2026 coquina.de