

Hauptgerichte

Mung Dal - die indische Version, Hülsenfrüchte zu kochen

Zutaten:

- 300 g geschälte und halbierte Mungbohnen (Mung Dal)*
- 2 EL Ghee (Butterschmalz) oder Rapsöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 cm großes Stück Ingwer
- 2 große Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- Frischer Koriander
- 1 Zitrone
- Kokosmilch nach Bedarf

Gewürze

- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 TL Paprikapulver
- ½ TL Chilipulver (kann reduziert oder auch weggelassen werden, wenn man es nicht scharf will)
- 1 TL Garam Masala Gewürzmischung
- Salz, Pfeffer

* Mungbohnen, ganz oder geschält und halbiert, sind hauptsächlich in Asia-Läden und gut sortierten Bioläden und Reformhäusern erhältlich. Das Rezept kann leicht abgewandelt werden und auch mit Linsen als Linsen Dal zubereitet werden.



Zubereitung:

Zwiebeln in Streifen schneiden, Tomaten würfeln und Knoblauch und Ingwer fein reiben oder mörsern. Zwiebeln, Koriandersamen und Kreuzkümmel in einer Pfanne in Ghee oder Rapsöl bei mittlerer Flamme anbraten. Knoblauch und Ingwer, die Gewürze und das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Die Tomaten, die geschälten Mungbohnen und das Lorbeerblatt hinzufügen und mit Wasser ablöschen. Für 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Mungbohnen weich sind. Eventuell Wasser nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander fein hacken, über das Dal streuen und mit Zitronensaft und Kokosmilch beträufeln. Dazu passt Basmatireis oder Fladenbrot.

Wissenswertes:

Dal zählt in der indischen und pakistanischen Küche als Grundnahrungsmittel und wird aus unterschiedlichen Hülsenfrüchten zubereitet. Neben Mung Dal, das aus ganzen oder geschälten und halbierten Mungbohnen zubereitet wird, gibt es unter anderem auch Chana Dal aus gespaltenen Kichererbsen oder Masoor Dal aus roten Linsen. Je nach Region und Vorliebe, kann das Dal flüssiger und ähnlich einer Suppe oder breilig gekocht werden. In der südindischen Küche wird der Geschmack von Dal durch Zugabe von Kokosmilch abgerundet.

