

Friday, September 8. 2006

Kokosdhal (indische Linsen in cremiger Kokossauce)

Dieses mild-cremige Dhal ist inzwischen eines meiner Lieblingsgerichte!
Das Ausgangsrezept habe ich bei Chefkoch gefunden.

FÃ¼r 4 Portionen:

250 g rote Linsen
1 Dose (400 ml) Kokosmilch oder selbst gemachte (Anleitung hier)
3 EL Ghee
1 TL Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 cm Zimtrinde
3 grÃ¼ne Kardamomkapseln
3 rote, getrocknete Chilis
5 CurryblÃ¤tter - wenn mÃ¶glich frisch, ansonsten getrocknet
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Prise brauner Zucker
1 handvoll Kokosraspeln (optional)
1/2 TL Kurkuma
ca. 1 TL Garam Masala
Salz nach Geschmack
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
frischer Koriander
1 grÃ¼ne Chili - wenn man mÃ¶chte

Ã–l oder Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen, Zimtstange, Kardamom, KreuzkÃ¼mmel, CurryblÃ¤tter und getrocknete Chilis hineingeben. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und eine Prise Zucker hinzufÃ¼gen, sobald die Senfsamen springen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Linsen, Kokosflocken und Kurkuma hinzufÃ¼gen und verrÃ¼hren.

Mit Kokosmilch aufgieÃŸen und kÃ¼cheln lassen. Wenn es zu dickflÃ¼ssig wird, zwischendurch immer etwas Wasser hinzufÃ¼gen. Mit Kokosmilch aus der Dose wird es fester - eventuell nach Bedarf noch etwas mit Wasser verdÃ¼nnen. Zwischendurch krÃ¤ftig rÃ¼hren, dass die Linsen aufbrechen. Mit Salz, Chilipulver, Garam Marsala und Korianderpulver abschmecken. Den fein gewÃ¼rfelten Ingwer kurz vor dem Servieren untermengen.

Mit frischem Koriander und der fein gehackten grÃ¼nen Chili garnieren. Dazu passt natÃ¼rlich Reis, aber auch Pellkartoffeln oder indisches Brot!

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 18:47