

Dal mit roten Linsen und Joghurt-Dip

Zutaten für das Dal (für 4 Personen):

- 300 g Rote Linsen
- 2 Möhren
- 0,2 Knolle Sellerie
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL (z.B. Jaipur-) Curry
- 1 EL Garam Masala
- 1 Zitrone
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Bund Koriander
- 1 Chilischote
- Ahornsirup
- Salz
- 2 EL geröstete Sesamkörner
- 2 EL Schwarzkümmel
- 1 Bund Koriander
- Olivenöl
- 2 Limetten

Möhren, Sellerie und rote Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch säubern, den weißen und hellgrünen Teil der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Zitrone auspressen.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Sellerie und Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Rote Linsen dazugeben und alles vermengen. Lauch, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und mit anschwitzen. Curry und Garam Masala hinzufügen und kurz anrösten. Gemüsebrühe angießen, bis alle Zutaten knapp bedeckt sind, und 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Dann die Kokosmilch dazugeben, die Hitze etwas reduzieren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Chili, Ahornsirup und Salz abschmecken.

Koriander waschen, trocknen, die Blätter von den Stielen zupfen und für die Garnitur beiseitestellen. Die Stiele in sehr kleine Stücke schneiden und zum Schluss zum Dal geben. Es sollte nicht zu dünnflüssig sein, sondern eine cremige Konsistenz haben.

Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 250 g Joghurt
- Zitronensaft
- Ahornsirup
- Olivenöl
- Salz

Joghurt mit Salz, Zitronensaft und etwas Ahornsirup abschmecken. Olivenöl hinzufügen und leicht mit dem Joghurt verrühren.

Sendetermin: 13.10.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen