

Panchmela Dal (5-Linsen-Dal)

Dal ist in Indien ein Grundnahrungsmittel und Rezepte gibt es beinahe so viele wie Köche...

Dieses 5-Linsen-Gericht habe ich vor Jahren bei Parul Shah gelernt (<http://www.cookindian.ch>) und seither unzählige Male gekocht.

Chili grün		2	Stück
Curcuma		0.5	TL
Ghee		4	EL
Nelken		2	Stück
Kreuzkuemmel		0.5	TL
Asafoetida		1	Prise
Zwiebel	gross, gehackt	2	Stück
* Ingwer-Knoblauch-Paste		2	TL
Koriander	gemahlen	2	TL
Chilipulver		1	TL
Garam Masala		0.25	TL
Tomaten		3	Stück
Koriander	frisch (T)	3	EL
Salz			
Linsen	5 Sorten à 50 g	250	g
Wasser		0.8	l



Rezept für 4 bis 8 Personen

1. Die Hülsenfrüchte (5 verschiedene Sorten) verlesen, kalt abspülen, dann mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
2. Die Chilischoten waschen, entkernen und hacken, mit Curkuma, Hülsenfrüchten und 800 ml Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 40-50 Min. kochen lassen, bis die Hülsenfrüchte weich sind.
3. Inzwischen die Zwiebeln schälen und hacken. Tomaten waschen und fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen, Nelken, Kreuzkümmel und Asafoetida zugeben, 30 Sek. in der Pfanne rühren, dann Zwiebeln zugeben.
4. Sobald die Zwiebeln leicht gebräunt sind, die Ingwer-Knoblauch-Paste, Tomaten, das Koriander- und das Chilipulver sowie Garam Masala zugeben. Salzen und bei starker Hitze 5 Min. rühren, bis die Masse trockener wird. Die Tomatenmasse unter die Hülsenfrüchte rühren, nochmals mit Salz abschmecken und mit Koriandergrün bestreuen.

Meistens nehme ich die 4 bis 6-fache Menge, lasse die Masse in entsprechenden Boxen (Tupperware) auskühlen und gefriere sie ein.

* Ingwer-Knoblauch-Paste: Gleiche Menge geschälten Ingwer und Knoblauch mit wenig Wasser in einem Mixer zu einer feinen Paste pürieren (lässt sich in kleinen Portionen gut einfrieren)