SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Rotes Linsendal | Dal Tadka | Tikka Masala | Garam Masala

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Für das Dal

1 Stück(e) Mittelgroße Zwiebel

5 cm Frischer Ingwer

1 Stück(e) Knoblauchzehe

2 Esslöffel Ghee oder Butterschmalz

2 Stück(e) Tomaten

250 g Rote Linsen (Masoor Dal)

750 ml Gemüsebrühe

2 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Tikka Masala

Für das Tadka

4 Esslöffel Ghee oder Öl

2 Stück(e) Knoblauchzehen

2 Teelöffel Senfsaat

2 Teelöffel Kreuzkümmel, ganz

1 Teelöffel Koriander, gemahlen

1 Teelöffel Kashmiri Mirch Chili

2 Teelöffel Garam Masala

Zubereitung

1. Die Zwiebel fein würfeln, den Ingwer schälen und zusammen mit der Knoblauchzehe fein reiben. Die Tomaten klein schneiden und die Linsen in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen.

2. Ghee in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Ingwer darin gemeinsam goldbraun anbraten. Die Tomaten zugeben und kurz mitbraten, bis sie weich werden.

3. Die abgespülten Linsen und anschließend die Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz würzen, aufkochen und bei niedriger Hitze etwa 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und nahezu zerfallen. Gelegentlich umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit das Tikka Masala unterrühren und das Dal fertig köcheln lassen.

4. Für das Tadka die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Ghee oder Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben hineingeben. Anschließend Senfsaat, Kreuzkümmel, gemahlenen Koriander, Kashmiri Mirch Chili und Garam Masala nacheinander zugeben.

5. Die Gewürze im heißen Ghee bei mittlerer Hitze kurz ziehen lassen und zwischendurch vorsichtig umrühren, damit sich die Aromen entfalten. Darauf achten, dass der Knoblauch goldbraun wird und die Gewürze nicht verbrennen.

6. Das heiße Tadka direkt über das fertige Linsendal geben und warm servieren.

7. Tipp: Je nach gewünschter Konsistenz lässt sich das Dal vielseitig servieren: Mit etwas mehr Gemüsebrühe wird es zu einer cremigen Suppe, etwas dickflüssiger schmeckt es als Hauptgericht mit Basmatireis, Roti oder Naan. Für einen würzigen Dip das Dal einfach etwas länger einkochen lassen und mit Fladenbrot servieren.