

DALMA

Zutaten für 4 Personen

Linsen

- 1 grüne Chili
- 1 rote Zwiebel
- Ca. 1 cm Ingwer
- 1 EL Öl
- 1 EL Currypulver
- 1250 ml Wasser
- 250 g Linsen
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Salz
- 1 TL Garam Masala

Gemüse

- 1 Zucchini
- ½ Süßkartoffel
- 1 Paprika
- 1 EL Öl



FOTO: Vanessa Maas

Topping

- 2 EL Ghee oder Öl
- 1 EL Panch Puran Gewürz (Gewürzmischung aus gleichen Teilen Fenchelsamen, Schwarzkümmel, Kreuzkümmelsamen, Senfsamen und Bockshornkleesamen)
- 1 getrocknete Chili

Zubereitung

Chili und Zwiebel fein schneiden, Ingwer würfeln. In einem Topf Öl erhitzen. Chili, Ingwer und Zwiebel anbraten, Currypulver dazugeben und weiterbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Mit dem Wasser ablöschen, aufkochen lassen. Linsen hinzufügen und gar köcheln lassen.

Währenddessen das Gemüse klein schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten. Sobald die Linsen gar sind, das gebratene Gemüse zu den Linsen hinzufügen und für weitere 5 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Garam Masala würzen.

Für das Topping Ghee oder Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Gewürzmischung mit dem getrockneten Chili anbraten. Beim Anrichten die Gewürzmischung über das Dalma geben. Wenn gewünscht, frischen Koriander sowie Limettensaft dazugeben.