

TARKA DAL

9. März 2013



Tarka Dal

Tarka Dal Indische Linsen

Zutaten:

- 500g rote Linsen
- 500g Kichererbsen
- 2 rote Chilischoten
- 4 rote Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Bund Koriandergrün
- 2 TL süßes Paprikapulver
- 2 TL Kurkumapulver
- 2 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz

-mat- filid brandy

Die Vorbereitung der Kichererbsen und Linsen trifft man am besten am Abend vorher. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit Wasser begiessen, bis ca 1-2cm Wasser überstehen.

Die roten Linsen in eine Schüssel geben und mit Wasser begiessen, bis ca 1-2cm Wasser überstehen.

Beide Schüsseln für mindestens 12 Stunden stehen lassen und gegebenenfalls mit Wasser auffüllen, so daß immer etwas Wasser übersteht.

Am nächsten Tag etwas Olivenöl in einen grossen Topf geben, die Zwiebeln schälen und fein hacken, danach in den Topf.

Die Knoblauchzehen schälen und 4 Knoblauchzehen ganz in den Topf. Die anderen

zwei Zehen feinhacken und in den Topf damit.

Nun sind die roten Chillischoten dran, Seitlings aufschneiden und die Kerne entfernen, danach feinhacken und in den Topf.

Nun den Topf auf größte Hitze stellen und die Zwiebeln glasig dünsten.

Währendessen vom Koriandergrün ein Handvoll Blätter beiseite legen, den Rest fein hacken.

Nun die Linsen und Kichererbsen mit dem Einweichwasser in den Topf giessen und das gehackte Koriandergrün hinzugeben.

Die zwei Dosen gehackte Tomaten hinzugeben und gut durchrühren.

Wir geben nun die gemahlene Gewürze und das Salz hinein und lassen das Gemüse aufkochen.

Mit einem Schaumlöffel nach ein paar Minuten den entstehenden Eiweisschaum abschöpfen.

Danach die Hitze auf die kleinste Stufe stellen, Deckel drauf und für ca 1-2 Stunden langsam köcheln lassen. Immer mal wieder umrühren.

Die Masse wird dann leicht sämig und man muss gegebenenfalls etwas Wasser zugeben.

Teller vorbereiten und den Dal mit den zur Seite gelegten Koriandergrünblättern garnieren.