

Rezept

Dal Makhani

Ein Rezept von Dal Makhani, am 26.04.2024

Zutaten

| | |
|---|---|
| 120 g ganze, ungeschälte Urid-Bohnen (indischer Laden) | 1 Zwiebel |
| 8 schwarze Pfefferkörner | 1 große Tomate |
| 4 EL Rapsöl | 100 g Kidneybohnen (aus der Dose) |
| ½ TL Bockshornkleesamen | 1 Stange Cassia-Zimt (ca. 7 cm lang) |
| 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste | 1 gestrichener TL Kreuzkümmelsamen |
| 1 TL gemahlene Kurkuma | 1 EL Tomatenmark |
| 1 TL edelsüßes Paprikapulver | ½ TL Cayennepfeffer |
| 50 g gelbe Linsen | 1 1/2 TL Garam Masala |
| Salz | 1 grüne Chilischote |
| 50 g Sahne | 1 TL Kasuri Methi (indischer Laden) |
| | 30 g Butter |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 22 g F, 15 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Urid-Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Bohnen abgießen und Einweichwasser wegschütten.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomate vierteln, Stielansätze entfernen. Die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Die Kidneybohnen abgießen und abtropfen lassen. 1 l heißes Wasser vorbereiten.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zimt, Bockshornklee- und Kreuzkümmelsamen darin bei mittlerer Hitze 40 Sek. braten. Zwiebeln hinzufügen und glasig braten. Ingwer-Knoblauch-Paste, Tomate, Tomatenmark, Kurkuma, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Pfeffer sowie 1 TL Garam Masala dazugeben und ca. 3 Min. dünsten. Die Tomatenhaut mit einer Gabel abziehen und entfernen.
4. 100 ml heißes Wasser zur Masala-Grundlage gießen und alles weitere 4 Min. köcheln lassen, bis die Tomaten komplett zerfallen sind und Öl an den Seiten hervortritt.
5. Urid-Bohnen, gelbe Linsen sowie 900 ml heißes Wasser in den Topf geben. Die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 Std. 30 Min. garen. Die Linsen sollten leicht zerfallen, damit das Dal sämig wird. Für eine schönere Konsistenz einen Teil der Linsen pürieren.

6. Die grüne Chili waschen, längs halbieren und Stiel, Trennwände und Kerne entfernen. Zusammen mit den Kidneybohnen in das Dal geben. Mit 1 TL Salz würzen. Dal weitere 10 Min. köcheln lassen.
-
7. Herd ausschalten. Kasuri Methi zwischen den Händen zerreiben und zusammen mit dem übrigen Garam Masala unter das Dal rühren. Dal Makhani mit Sahne und Butter abrunden. In der Resthitze 5 Min. ziehen lassen. Zu diesem Dal passt Chapati sehr gut.