

Rezept

Dal mit Blumenkohl

Ein Rezept von Dal mit Blumenkohl, am 15.12.2025

Zutaten

150 g	halbierte, geschälte Mungbohnen (Moong Dal)	3 EL	Kokosraspel
300 g	Blumenkohl		Salz
	etwa 1/2 TL Kurkumapulver		2-3 grüne Chilischoten
1	Lorbeerblatt	3 EL	Ghee
	1/2 TL Kreuzkümmelsamen		1/2 TL braune Senfkörner
10	Curryblätter	3 Msp.	Asafoetida
1 TL	getrocknete Bockshornkleeblätter	2 EL	gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken, 1 Stunde quellen lassen. Die Kokosraspel mit knapp 100 ml heißem Wasser übergießen und quellen lassen.
2. Blumenkohl waschen, äußere Blätter wegschneiden, Kohl putzen und in Röschen brechen, Strunk in Stücke schneiden. Kohl in einen kleinen Topf mit gerade so viel Wasser geben, dass er eben bedeckt ist. Salzen und knapp 1/4 TL Kurkuma unterrühren. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis der Blumenkohl gar, aber noch fest ist. Im Sieb abtropfen lassen.
3. Die Bohnen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und mit 300 ml Wasser in einen Topf füllen. Chilischoten waschen, entstielen, fein hacken und mit Lorbeerblatt, übrigem Kurkuma und den eingeweichten Kokosraspeln dazugeben. Aufkochen, salzen und bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen gut weich sind.
4. Das Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin Kreuzkümmel, Senfkörner, Curryblätter und Asafoetida bei mittlerer Hitze braten, bis es zu knistern beginnt. Dann gut abgetropften Blumenkohl untermischen. Unter Rühren etwa 5 Minuten braten, bis der Kohl leicht gebräunt ist. Alles zu den Bohnen geben und gut verrühren. Bockshornkleeblätter zwischen den Fingern fein zerreiben und unterrühren, eventuell noch mal mit Salz abschmecken. Das Dal zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit Koriandergrün bestreut servieren.