

Rezept

Dal mit Ingwerweißkohl und Pistazien

Ein Rezept von Dal mit Ingwerweißkohl und Pistazien, am 19.04.2025

Zutaten

2 Zwiebeln	3 EL Olivenöl
350 g Mung Dal (halbierte, geschälte Mungbohnen)	1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Koriander	1 TL Asafoetida (ind. Gewürzmischung)
1 kleiner Weißkohl (ca. 700 g)	1 Stück Ingwer (3 cm lang)
1 TL Currypulver	2 Frühlingszwiebeln
40 g geröstete Pistazienkerne	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 15 g F, 26 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 EL Öl ca. 4 Min andünsten. Mung Dhal waschen, dazugeben und mit Kurkuma, Koriander und Asafoetida würzen. 900 ml Wasser dazugießen, das Dhal aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. cremig köcheln, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen den Weißkohl waschen, putzen und vierteln, den Strunk entfernen und die Viertel in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Dazu erst längs und dann quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Weißkohl und Ingwer darin ca. 10 Min. anbraten, dabei ab und zu umrühren. Mit dem Currypulver bestäuben, alles gut mischen und die Herdplatte ausschalten.
3. Zum Servieren die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Das Dhal salzen, auf tiefe Teller verteilen und den Ingwerweißkohl danebensetzen. Mit Frühlingszwiebeln und Pistazien bestreuen.