

Rezept

# Maharani-Dal

Ein Rezept von Maharani-Dal, am 05.08.2024

## Zutaten

|                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| <b>100 g</b> Moong-Linsen           | <b>100 g</b> Urad-Linsen     |
| <b>100 g</b> Toor-Linsen            | <b>100 g</b> Masoor-Linsen   |
| $\frac{3}{4}$ TL Salz               | <b>1</b> Zwiebel             |
| <b>50 g</b> frischer Ingwer         | 3-4 Knoblauchzehen           |
| <b>3 EL</b> Ghee                    | <b>1 TL</b> Kreuzkümmel      |
| <b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver | $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver |
| $\frac{1}{2}$ TL Garam Masala       |                              |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

## Zubereitung

1. Alle Linsen zusammen in kaltem Wasser gründlich waschen. Mit der vierfachen Menge Wasser und dem Salz bei mittlerer Hitze 25-30 Min. kochen lassen; den sich bildenden Schaum abschöpfen.

---

2. Inzwischen die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken.

---

3. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin kurz anbraten, dann die Zwiebel dazugeben, zuletzt den Ingwer unterrühren und 1 Min. braten. Den Kreuzkümmel hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Paprika- und Chilipulver und Garam Masala dazugeben und das Ganze unter die fertigen Linsen mischen. Mit Reis servieren.