

Rezept

Pinto-Dal mit Chili-Koriander-Rotkraut

Ein Rezept von Pinto-Dal mit Chili-Koriander-Rotkraut, am 15.05.2025

Zutaten

| | |
|--|------------------------------------|
| 400 g Pintobohnen (Wachelbohnen) | 200 g Tempeh |
| 1 1/2 Zitronen | 2 EL Sojasauce |
| 1 1/2 EL Nussmalz (ersatzweise Gerstenmalz) | 500 g Rotkohl |
| 2 kleine frische rote Chilischoten | 1/2 Bund Koriandergrün |
| 3 1/2 EL Agavendicksaft | 2-3 EL Weißweinessig |
| Salz | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 3 wilde Mangos (Bioläden) oder 1 Mango | 40 g frischer Ingwer |
| 4 Knoblauchzehen | 2-3 EL neutrales Pflanzenöl |
| 3 TL gelbe Senfsamen | 3 TL Schwarzkümmelsamen |
| 3-4 TL Currypulver | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 400 ml Kokosmilch | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag für das Dal die Pintobohnen in reichlich Wasser einweichen. Den Tempeh in zwölf dicke Stifte schneiden. Die ganze Zitrone auspressen und den Saft mit Sojasauce und Malz glatt rühren. Den Tempeh in dieser Marinade wenden und mind. 12 Std., am besten über Nacht, marinieren, dabei ein- bis zweimal wenden.
2. Ebenfalls am Vortag die äußeren Blätter des Rotkohls und den Strunk entfernen. Den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. 1 Chili putzen, waschen und ohne Samen in feine Streifen schneiden.
3. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige beiseitelegen, die übrigen hacken und mit Chili, 3 EL Agavendicksaft, Weißweinessig und 1 TL Salz mischen. Die Vinaigrette mit den Händen gut in den Rotkohl einarbeiten und den Salat kalt stellen.
4. Am folgenden Tag für das Dal die Bohnen in reichlich frischem Wasser ca. 45 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze vorkochen.
5. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mango oder Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die übrige Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden.

6. Die Bohnen abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zitronenhälfte auspressen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Senfsamen, Schwarzkümmel, Currypulver und Kreuzkümmel darin unter Rühren 30 Sek. bei mittlerer Hitze braten. Ingwer, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln hinzugeben und alles in 30 Sek. glasig braten.

7. Die Bohnen, die Kokosmilch und 200 ml Wasser zufügen, alles leicht salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Min. leise köcheln lassen. Dann die Mangowürfel einrühren und das Dal mit Salz, 1/2-1 TL Agavendicksaft, etwas Zitronensaft und Curry abschmecken.

8. Den Tempeh in einer beschichteten Pfanne in 1-2 EL Öl bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. knusprig anbraten. Zum Ende die Marinade mit in die Pfanne geben und leicht einkochen. Das Rotkraut mit Salz abschmecken.

9. Das Dal auf vier tiefe Teller verteilen und das Rotkraut dekorativ als Nest darauf anrichten. Die Tempehstifte danebenlegen und das Ganze mit den beiseitegelegten Korianderblättchen garnieren.