

Rezept

Tomaten-Dal mit Raïta-Nocken

Ein Rezept von Tomaten-Dal mit Raïta-Nocken, am 18.12.2025

Zutaten

3 Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Bund Koriandergrün	250 g Joghurt
2 EL Limettensaft	2 Msp. gemahlener Koriander
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	Salz
4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (1 cm lang)	1 grüne Chilischote
2 EL Öl	2 TL milde Currypaste
½ TL gemahlene Kurkuma	2 TL Rohrohrzucker
125 g rote Linsen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Für die Raïta-Nocken am Vortag 1 Tomate waschen und halbieren, den Stielansatz entfernen. Die Kerne herauslöffeln, die Tomatenhälften würfeln. Die Zwiebel vierteln. Ein Viertel schälen und fein würfeln, den Rest für den nächsten Tag aufbewahren. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Hälfte davon zugedeckt kühl stellen, restliches Koriandergrün grob hacken.
2. Den Joghurt mit Tomaten- und Zwiebelwürfeln, gehacktem Koriandergrün, 1 EL Limettensaft und je 1 Msp. gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz würzen. Ein Sieb über eine Schüssel hängen und mit einem Küchentuch auslegen, die Joghurtmischung hineingeben, zudecken und mit einer Untertasse beschweren. Raïta im Kühlschrank 24 Std. abtropfen lassen.
3. Am nächsten Tag die übrigen Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Übrige Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen und putzen. Mit einem spitzen Messer die Kerne und Trennwände entfernen, Chili in dünne Ringe schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin anbraten. Currypaste, Kurkuma und Zucker kurz mitbraten. Knoblauch, Chili, frische und getrocknete Tomaten dazugeben und 3 Min. mitbraten. Die Linsen hinzufügen und 450 ml Wasser angießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen, dann noch 5 Min. offen köcheln lassen. Dal mit Salz und Limettensaft abschmecken und auf zwei Suppenschalen verteilen. Abgetropfte Raïta aus dem Kühlschrank nehmen. Von der Masse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und diese auf dem Dal anrichten. Übriges Koriandergrün grob hacken und darüberstreuen. Restliche Raïta mit Fladenbrot dazu servieren.