

Rezept

Toovar-Dal

Ein Rezept von Toovar-Dal, am 18.04.2025

Zutaten

| | |
|--|--|
| 250 g Toor Dal (geschälte und halbierte gelbe Linsen) | 2 große Zwiebeln |
| Salz | 2 Tomaten |
| ¼ TL gemahlene Kurkuma | 4 EL Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl) |
| 3 getrocknete rote Chilischoten | 5 getrocknete Curryblätter |
| 1 Stange Zimt | 3 Nelken |
| ¼ TL schwarze Senfkörner | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 17 g F, 18 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen ca. 1 Std. in warmem Wasser einweichen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. In einem Sieb mit Salz durchmischen und ca. 1 Std. ziehen lassen.
2. Dal abgießen, abspülen und mit 1 l Wasser in einen Topf geben. Tomaten waschen, grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Tomatenwürfel und Kurkuma mit den Linsen aufkochen und alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
3. Die Zwiebelscheiben ausdrücken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Ghee in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin bei nicht zu großer Hitze in ca. 10 Min. goldbraun braten, dann herausnehmen.
4. Für das Würzöl Chilis, Curryblätter, Zimt, Nelken und Senfkörner im Bratfett ca. 30 Sek. anrösten. Das Dal mit Salz abschmecken, das Würzöl zugeben und unterrühren. Dal mit Schmelzzwiebeln anrichten.