Rezept

Typisch indisches Dal mit Mango

Ein Rezept von Typisch indisches Dal mit Mango, am 11.11.2026

Zutaten

150 g	halbierte, gelbe Linsen (Toovar Dal; heißen auch Pigeonpeas)
	1/2-1 TL Chilipulver
2 EL	Ghee
1 Prise	Asafoetida
3 EL	gehacktes Koriandergrün
1 Prise	Kurkumapulver
	Salz
1	große, feste, möglichst unreife Mango (die also schön säuerlich ist)
2 EL	Panch Phoran
1 EL	brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und etwa 2 Stunden einweichen.

2. Dann die Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen. Mit 450 ml Wasser und Kurkuma in einen Topf geben. Einmal aufkochen, den Deckel drauflegen und bei kleiner Hitze in etwa 1 Stunde gar und breiig kochen. Mit Salz und Chili würzen, dann die Linsen mit einem Holzkochlöffel am Topfrand leicht zermusen.

3. Die Mango waschen und die Schale mit dem Sparschäler abschälen. Anschließend das Fruchtfleisch ebenfalls mit dem Sparschäler in kurzen Spänen bis auf den Kern abhobeln.

4. Ghee in einem kleinen Pfännchen bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Panch Phoran und Asafoetida hineinrühren und unter Rühren braten, bis es knistert. Dann unter die Linsen rühren. Mangospäne und Zucker ebenfalls untermischen und alles noch mal 5 Minuten leicht köcheln lassen. Jetzt noch das Koriandergrün unter die Linsen heben – fertig!