

Für einen gemütlichen indischen Abend zu Hause

DALCHINI CHAI TEE MIT ZIMT

3/4 l Wasser
5 TL Assam Tee
1/2 TL Zimtpulver
1/4 l frische Milch

Zubereitung

1 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen. Tee und Gewürz dazugeben, umrühren und zugedeckt 2–3 Minuten ziehen lassen.

2 Danach die Milch zugießen und den Tee nochmals auf dem Herd aufwallen lassen. Durch ein Sieb in eine Teekanne gießen und gleich servieren. Süßen nach Belieben.

MOONG KI DAL

GELBES-MUNGBOHNEN-CURRY

*5 fache Menge
paßt gut in
Druck
Kochtopf*

Dieses ist ein einfaches Dal-Rezept, das schnell zubereitet und rasch gar ist. Besonders lecker ist sein nußartiger Geschmack.

Zutaten für 4 Portionen

150 g Moong (Mung) Dal, siehe Seite 34
500 ml Wasser
50 g Ghee, Seite 23 oder Butterschmalz
1 TL Kreuzkümmel
1 Zimtstange, in 3–4 Stücke gebrochen
1 Zwiebel, geschält, fein geschnitten
2 Tomaten, geschält, entkernt und gehackt
1 grüne Chilischote, fein gehackt
1/2 TL frischer Ingwer, gepulvert und gerieben
1/2 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
1/2 TL Salz, 1/4 TL Kurkumapulver
1/2 TL Garam Masala, Seite 22

Zum Garnieren

2 EL frische Korianderblätter, fein gehackt

Zubereitung

1 Dal in einem Sieb solange mit kaltem Wasser waschen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt.

2 In einem großen Topf Wasser und Dal zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren, halb zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Dal weich ist.

3 In einem anderen Topf Ghee oder Butterschmalz heiß werden lassen, Kümmel und Zimt dazugeben und eine 1/2 Minute anrösten. Zwiebeln hineingeben und goldbraun anbraten.

4 Tomaten, gehackte Chilischote, Ingwer, Knoblauch, Salz und Kurkumapulver hinzufügen, gut umrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten anbraten. Zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt.

5 Das gekochte Dal mit seiner Flüssigkeit zugießen, gut umrühren und 3–5 Minuten weiterkochen.

6 Garam Masala einrühren, mit Korianderblättern garnieren und heiß servieren.

Dieses Gericht paßt gut zu Zitronenreis, Rezept Seite 85, oder Mackki Paratha, Rezept Seite 76 sowie Vegetable Raita, Rezept Seite 39.

aus: Indisch Vegetarisch (Issar, Kopecky)