

Shiba

Linsen-Curry (Pakistanisches Linsen-Dal)

Zutaten

300 g	Masoor Dal (alternativ rote Linsen, gelbe Linsen oder Toor Dal)
½ TL	Kurkuma
1	große Zwiebel, längliche Streifen
750 ml	Wasser (mehr nach Geschmack)
3	Knoblauchzehen, geschält
30 ml	Öl zum Anbraten
1 TL	Kreuzkümmel
2	frische Chilischoten ganz (optional)
2	Tomaten, klein gewürfelt
1 EL	Tomatenmark (optional)
1 TL	Chilipulver (hot), Korianderpulver, Garam Masala
Etwas	Salz nach Geschmack
½	Zitrone

Für das Tarrka

2	Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
20 g	Ingwerstück, geschält und in feine dünne Streifen geschnitten
30 ml	Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
1 EL	Butter
1 TL	Curryblätter, Senfsamen oder/und Paprikapulver (Optional zum Verfeinern)

Zubereitung

1. Die Linsen, Zwiebeln, Kurkuma, 3 ganze Knoblauchzehen und Wasser in einen Topf geben und auf mittlere Hitze zum Kochen bringen, bis die Linsen weich sind. (ca. 10 Minuten)
2. Falls sich oben ein weißer Schaum bildet, diesen mit einem Löffel entfernen.
3. In einer Pfanne das Öl erhitze. Kreuzkümmel dazugeben und für ca. 30 Sekunden auf mittlere Hitze anbraten.
4. Die Tomatenstückchen, Gewürze und Tomatenmark dazugeben und weitere 30-50 Sekunden anbraten und mit geschlossenem Deckel mit niedriger Hitze 5 Minuten schmoren, bis die Tomaten weich sind.
5. Den kompletten Inhalt aus der Pfanne und die grünen Chilis zu den weich gekochten Linsen dazugeben. Eventuell noch mit etwas Wasser verdünnen.

6. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 5 Minuten köcheln lassen, damit die Gewürze noch gut durchziehen können.

Für das Tarrka

1. Kurz vor dem Servieren, Das Öl und Butter erhitzen, die Knoblauch- und Ingwerstücke darin leicht anbraten, bis sie Farbe angenommen haben und über dem köchelnde Dal verteilen (Tarrka).
2. Für noch mehr authentischen Geschmack: Senfsamen, Curryblätter oder etwas Paprikapulver dazugeben.
3. Mit Zitrone abschmecken und frischem Koriander servieren.

Shibas Notizen:

- Damit die Butter beim Erhitzen nicht so schnell verbrennt, kann etwas neutrales Öl dazugegeben werden.
- Reis oder Fladenbrot passen hier sehr gut dazu.
- Am nächsten Tag schmecken Linsen noch besser, dafür einfach mit etwas Wasser nochmals kurz aufkochen.
- Das Rezept funktioniert mit verschiedenen Linsensorten. Bei Toor Dal müssen sie vorher gewaschen werden.