

Dal, Paneer in selbstgemachtem Sambal, Kokos-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Dal:

500 g rote Linsen	150 g Babyspinat	400 ml Kokosmilch
1 TL gemahlener Kurkuma	Salz	Pfeffer

Für den Paneer:

250 g Paneer	100 g Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen
2 rote Piri Chilischoten	8 frische Curryblätter	120 ml neutrales Pflanzenöl
2 EL Kreuzkümmelsamen	2 EL Koriandersamen	

Für den Kokos-Joghurt:

1 Limette, Schale, Saft	4 EL griech. Joghurt	4 EL Kokosraspeln
1 TL Senfkörner	Chiliflocken	Salz

Für die Garnitur:

1 Stück Kokosnuss, 4 cm	3 Zweige Koriander
-------------------------	--------------------

Die Kokosmilch und 200 ml Wasser in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Kurkuma und Linsen zugeben und unter gelegentlichem Rühren auf niedriger Stufe garkochen. Babyspinat waschen, trockenschleudern und zu den heißen Linsen geben. Unter Rühren zusammenfallen lassen.

Für den Paneer:

Öl in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. In das Öl geben und leicht bräunen lassen.

Kreuzkümmel und Koriander mörsern und zusammen mit der gewürfelten Chilischote und Curryblättern in das Öl geben. Kurz mit erhitzen.

Kirschtomaten waschen, halbieren und in das Öl geben, dann die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren. Paneer in 2x2 cm große Stücke würfeln und in einer Pfanne ohne Öl von allen Seiten scharf anbraten, so dass er rundum gebräunt ist. Dann mit zum Sambal geben.

Vor dem Servieren die Curryblätter entfernen.

Für den Kokos-Joghurt:

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Beides in einer kleinen Schüssel mit Kokosraspeln vermengen. Senfkörner im Mörser anstoßen, dazugeben und Joghurt unterrühren. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

Für die Garnitur:

Kokosnuss zum Schluss frisch über das Dal raspeln und mit Koriander garnieren.

Alfred Brinker am 10. März 2025