

Rote-Linsen-Dal, Mangold, Langkornreis, Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Masala-Paste:

2 Knoblauchzehen	1-2 cm Ingwer	2 TL Tomatenmark
$\frac{1}{4}$ TL Harissa	1 TL Garam Masala	1 TL Koriander
1 TL Kreuzkümmel	1 TL geräuchertes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz

Für das Dal:

150 g rote Linsen	300 g Mangold	250 g stückige Tomaten
2 rote Zwiebeln	150 ml Kokosmilch	300 ml Gemüsefond
Masala-Paste, von oben	10 g Kokosöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

120 g Langkornreis	20 g Butter	1 TL Kurkuma
Salz	Pfeffer	

Für den Joghurt:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	100 g Joghurt, 10 $\frac{1}{2}$ Bund Minze
Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

25 g Cashewkerne

Für die Masala-Paste:

Den Knoblauch abziehen. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken und mörsern. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und alles gründlich verrühren.

Für das Dal:

Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und Zwiebelwürfel etwa 5 Minuten glasig dünsten. Masala-Paste dazugeben und ebenfalls 2 Minuten rösten. Stückige Tomaten und Kokosmilch dazugeben. Alles zum Kochen bringen, die Linsen hinzugeben und Hitze reduzieren. Deckel auflegen und Linsen in etwa 25 Minuten bei niedriger Hitze weichkochen. Nach und nach Gemüsefond anschütten und damit Konsistenz steuern.

Für den Reis:

400 ml Wasser mit Salz, Kurkuma und Reis erhitzen. Reis 20 Minuten ziehen lassen. Nach dem Kochen mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Joghurt:

Zitronensaft auspressen. Minze fein hacken und mit etwas Zitronensaft unter den Joghurt heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und als Garnitur verwenden.

Uwe Westphal am 14. Mai 2025