

Dal makhani mit Paneer-Naan und Raita

Für zwei Personen

Für das Dal:	150 g Belugalinsen	50 g Kidneybohnen
2 kleine Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 kleine Chilischote
2-3 cm Ingwer	1 Zitrone, Saft	3 EL Butter
250 g pass. Tomaten	1 TL gemahl. Kurkuma	2 TL gemahl. Kreuzkümmel
3 TL Garam Masala	4 TL geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer
Für das Naan:	1 Zwiebel	1 Zitrone, Abrieb
150 g Paneer	50 g Naturjoghurt	1 EL Butter
150 g Mehl	1 TL Backpulver	1 Msp. Natron
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	Salz
Für die Raita:		
$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft	250 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	3 EL Kokosmilch	2 Zweige Koriander

Für das Dal: Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer mit Chili im Mörser zu einer Paste stampfen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Garam Masala und Paprikapulver 3 Minuten anschwitzen, dann die Paste hinzugeben und weitere 2 Minuten anschwitzen. Mit 250 ml Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Belugalinsen, sowie die passierten Tomaten hinzugeben und die Hitze reduzieren. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Belugalinsen gar sind, aber noch Biss haben. Nun die Kidneybohnen hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und etwas Butter hinzugeben.

Für das Naan: Zwiebel abziehen und fein hacken. Koriander und Minze fein hacken und mit dem Paneer vermengen. Den Abrieb einer Zitrone hinzufügen und die Füllung mit Salz abschmecken.

Mehl, Backpulver, Natron und etwas Salz in einer Schüssel vermischen.

Joghurt und 50 ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in vier Stücke teilen und diese auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Die Füllung großzügig auf eins der Stücke geben und ein weiteres Teigstück darauflegen, die Fladen an den Rändern zudrücken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Fladen von beiden Seiten 2 Minuten backen, mit Butter bestreichen.

Für die Raita: Gurke fein reiben und in einem Tuch auswringen. Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Gurke mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Joghurt vermengen. Limette halbieren und auspressen. Minze hacken.

Raita mit 2 EL Limettensaft, Minze, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und idealerweise noch eine Zeit lang im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Garnitur: Koriander hacken und als Garnitur verwenden. Kokosmilch kleckweise auf das Dal geben.

Thomas Bößem am 21. Oktober 2025