

Was für die Europäer das täglich Brot ist, ist den Indern ihr Dal. Das Linsengericht steht fast täglich am Speiseplan und kennt unterschiedlichste Ausführungen und Variationen, aber ein ganz simples einfaches Dal schaffen selbst Kochmuffel. Wir zeigen dir, wie du ein schmackhaftes Dal in kurzer Zeit und mit einfachsten Zutaten aus dem westlichen Supermarkt hinbekommst, für die du nicht extra nach Indien zum Einkaufen fahren musst ☐



Rezept: Mein einfaches Dal

Die richtige Linse

Ein richtiges Dal-Gericht wird mit gebrochenen Linsen (=Dal) hergestellt, aber man kann ein schmackhaftes und gutes indisches Linsengericht auch mit der ganzen Hülsenfrucht machen. Nur musst du hierzu deine Kochzeit oder die Einwirkzeit davor einberechnen. Jede Linsenart hat eine andere Kochdauer. Beispielsweise kann ein Dal auch mit Kichererbsen zubereitet werden, hierzu muss die Kichererbse entsprechend lange davor schon in Wasser eingeweicht worden sein (ca. 12 Stunden). (Der Einfachheit halber kann man auch vorgekochte Kichererbsen verwenden).

Das Gute an der Linse ist ihr Nährwert und ihr hoher Proteingehalt zeichnet sie als idealen

Fleischersatz aus. Nicht von ungefähr also, dass Indien mit seinen Millionen Vegetariern das Dal als Hauptnahrungsmittel erkoren hat.

Step 1: Entscheide dich für dein Dal

Such dir eine Linse aus, die Auswahl ist groß. Im Asia-Laden bekommst du so viele verschiedene Linsenarten, dass dir dabei ganz schummrig wird. Wenn du aber am Land wohnst, musst du dich damit begnügen, was dir im Supermarkt geboten wird. Es gibt gelbe, rote, grüne, schwarze, braune Linsen. Oder du nimmst die Kichererbse. Ob du eine Linsenart einige Stunden (oft bis zu 24 Stunden) zuvor in Wasser einlegen sollst, steht meist auf der Verpackung. Rote Linsen sind meist flott gekocht, aber lt. Ayurveda am wenigsten gut verträglich.

Unser Tipp: Bleib ruhig regional. Du brauchst keine Linse, die in Indien gewachsen ist. Es wachsen Linsen auch bei uns und die vertragen wir normal auch am Besten. Wir lieben Berglinsen – die gibt es im Super- und Drogeriemarkt.

Step 2: Die Zutaten vorbereiten

Das brauchst du für 2 Personen in etwa:

Unbedingt

100g Linsen (in unserem Beispiel sind es Berglinsen)

Ghee (reines Butterfett) oder Öl

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

2 Tomaten

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriander

Salz

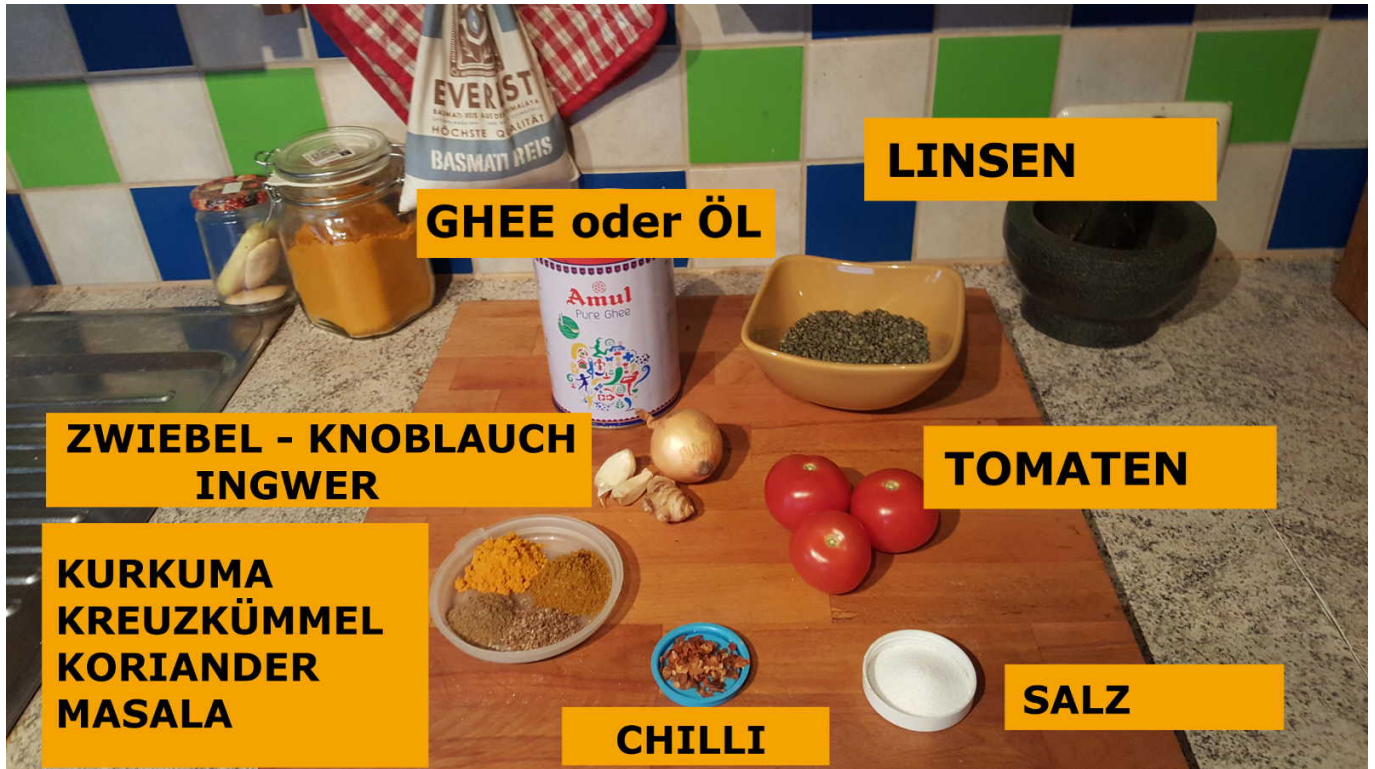
Zum Verbessern (je nach Geschmack)

Chilli

1 TL Garam Masala (oder andere indische Gewürzmischung bspw. Kitchen King)

1 kl. Stück Ingwer

Alternativ kannst du dir das Würzen erleichtern, indem alle Gewürze außer Kurkuma (und Salz) durch 2 TL von [Johanna Maiers Ayurvedisches Masala](#) verwendest – das ist eine echt feine Gewürzmischung, die es in Österreich im (größeren) Spar-Supermarkt gibt.



Step 3: Es geht los

Alles gut vorbereiten ...



1 - Zwiebel schneiden



2 - Knoblauch schälen und Knoblauchpresse vorbereiten



3 - Ingwer klein schneiden



4 - Tomaten kleinwürfelig schneiden

Anstatt der frischen Tomaten kannst du auch Tomaten aus der Dose verwenden. Spart noch mehr Zeit. Aber frisch ist frisch - vergiß das nicht ☐

Alles bereit stellen und mittelgroßen Topf bereithalten.

Stelle alles möglichst nahe beim Herd bereit, damit du schnell arbeiten kannst und gerade am Beginn nichts anbrennt.

Step 4: Der Kochprozess

Ghee (oder anderes Öl) in den Kopftopf geben und heiß werden lassen, die Gewürze bis auf Salz und Chilli hinzugeben. Anschwitzen. Zwiebel dazu. Anschwitzen. Knoblauch und Ingwer dazu; anschwitzen. Immer schön umrühren, damit auch nichts anbrennt.

Dann Tomaten dazu, umrühren, und die Tomaten ein wenig mitbraten. Die Linsen/das Dal (gerne auch eingeweicht und abgetropft) darüber und ebenfalls etwas anbraten (dadurch verkürzt sich die Kochzeit etwas).

Schließlich Wasser, Salz und Chilli dazugeben und das Ganze gut vor sich hin kochen lassen. Wenn die Linsen zuvor eingeweicht waren, dauert das Ganze nicht länger als 15min. Wenn sie allerdings nicht eingeweicht waren, kann es auch 30-50min je nach Linsenart dauern. Wenn du die Linsen/das Dal zu kurz kochst, sind sie schwerer zu verdauen, also lieber ein paar Minuten zu lang, als sich dann mit Blähungen quälen. Immer wieder Wasser nachgeben, damit das Dal nicht anbrennt.

Etwas frischen Koriander drüber und fertig ist das Dal. Mit Reis servieren. Wer etwas zu viel Chilli erwischt hat, kann 1-2 Löffel frisches Joghurt über das fertige Dal geben - kühlt und schmeckt lecker.

EINFACH ODER?

Übrigens: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten ein Dal zuzubereiten. Viele schwitzen zuerst die Zwiebel an, und geben erst dann die Gewürze dazu. Andere kochen das Dal und die Gewürz-Tomaten-Soße separat und geben sie erst am Ende zusammen. Auch, wann das Salz in den „Eintopf“ darf/soll, ist mal so - mal so. Wir haben hier versucht eine möglichst unkomplizierte Variation zu zeigen. Ihr könnt es natürlich so machen, wie ihr es wollt :-)