

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Dal mit Linsen, Mungbohnen-Curry



Zutaten

200g geschälte, halbierte Mungbohnen
oder rote Linsen

1 TL Ghee oder Kokosöl
1 kleine Zwiebel fein gehackt
nach Wunsch 1-2 Knoblauchzehen
1 EL fein gehackter Ingwer
2 TL Currymischung
1 Msp. Asafötida/Hing

2,5dl Kokosmilch
1 TL Salz

1 TL Ghee/Kokosöl
1 kleine Zwiebel in Streifen geschnitten
nach Vorliebe und Schärfe etwas:
Chilipulver/Chiliflocken oder fein
geschnittene frische Chili
einige Curryblätter

1 TL Zitronensaft
1-2 EL Peterli/Schnittlauch/Koriander
Salz/Pfeffer

Zubereitung

Mungbohnen oder Linsen waschen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Ghee oder
Kokosöl anschwitzen.

Linsen/Mungbohnen, Currymischung und
Asafötida/Hing dazugeben, Curry nur kurz mit
anrösten ansonsten wird's bitter.

Mit Kokosmilch ablöschen, salzen, aufkochen,
das ganze 15-20Min. köcheln lassen, evtl.
etwas Kokosmilch/Wasser nachschütten.

In der Zwischenzeit, die Zwiebelstreifen,
Chiliflocken leicht anbräunen, dies zum
Schluss unter das Linsencurry rühren.

Mit Zitronensaft, gehackten Kräutern, Pfeffer
und evtl. etwas Salz abschmecken.

Mein persönlicher Tipp:

Anstelle von Linsen, ganze Mungbohnen
verwenden, diese jedoch einige Stunden in
kaltem Wasser einweichen, Einweichwasser
wegschütten und Bohnen gut abspülen.

Kochdauer ca. 45 Min.

Statt Kokosmilch, halb Tomatensauce/halb
Wasser verwenden.

Ansonsten gleiche Zubereitung, nach Vorliebe
anstelle von Currymischung, mit
Gewürzmischung Garam-Masala würzen.