



Xenia Kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Dhal – Indisches Hülsenfrüchte Curry

Die Inuit haben 100 Wörter für Schnee, sagt man. In Indien gibt es sicher mindestens 50 verschiedenen Dahls. Dhal bezeichnet einen dicken Brei aus gekochten Hülsenfrüchten. Je nach Sorte der verwendeten Hülsenfrüchte ändert sich dann der „Beiname“. So ist Chana Dhal ein Curry aus geschälten, halbierten Kichererbsen, während Kala Dhal ganze Kichererbsen verwendet. Sehr häufig findet man Masoor Dhal – aus geschälten roten Linsen.

Aber selbst ein typischer massor Dhal kann in seiner Zubereitung dann von Region zu Region wieder unterschiedlich sein. In Südindien wird viel mit Kokosmilch gekocht und das Essen ist generell eher scharf. Je weiter man nach Norden kommt, um so mehr findet man Tomaten in den Gerichten und sie werden weniger scharf. Zudem behaupte ich, dass jede indische Mutti ihr eigens Dhal Rezept hat – so wie bei uns mit dem Kartoffelsalat.

Hülsenfrüchte bieten auf jeden Fall eine billige Möglichkeit, viele Menschen gesund satt zu bekommen. Sie enthalten viel Eiweiß und Mineralien. Auch das ist sicher ein Grund, warum Dhals so populär sind. Bei uns zu Hause ist Dhal in all seinen Formen ein Standard Gericht. Unser Kind ist mit Dhal groß geworden (sehr groß!) und noch heute ist es eines seiner Lieblingsgerichte. Wenn man geschälte rote Linsen verwendet, ist so ein Dhal auch in 15 bis 20 Minuten frisch fertig gekocht. Mit ein Grund, warum es bei uns so oft auf dem Tisch steht.

Man isst zu Dhal traditionell Reis und /oder Brot. Gerne auch eine Raita (zur Kühlung und gegen die Schärfe) und Chutney. Wie scharf ihr persönlich eure Dhals würzt, ist euch überlassen. Unsere tendieren zu mittelscharf bis sehr scharf, aber das nur, wenn der Herr Vater nicht mitisst. Das Kind und ich mögen's scharf.

Garam Marsala ist eine in Indien weit verbreitete Grund-Gewürzmischung. Sie besteht aus Kardamom, Kreuzkümmel, Pfeffer, Zimt und Nelken – in unterschiedlichen Anteilen je nach Region. Und manchmal auch durch weitere Gewürze wie Fenchelsamen ergänzt. Indische Familien stellen oft ihre eigene Mischung her – es gibt aber auch fertige Mischungen zu kaufen. Garam Marsala ist eine der Gewürzmischungen, die immer bei uns im Schrank stehen (zusammen mit Chinse 5 Spice und Rhas el Hanout).

Asafoetida ist der getrocknete und gemahlene Milchsaft der Asant Pflanze. Der Geschmack erinnert an Knoblauch. Wer kein Asafoetida kaufen will oder findet, kann als Alternative auch granuliertes Knoblauchpulver nehmen. Bestimmte Brahmanen oder Yogis verzichten aus religiösen Gründen auf Knoblauch und Zwiebeln. Vor allem dort findet man in den Rezepten dann oft Asafoetida. Wer sich für die religiösen Hintergründe interessiert, kann das hier sehr schön erläutert nachlesen:

<http://www.gour-ni-times.de/2014/11/26/zwiebeln-und-knoblauch/>





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Asafoetida ist auch eine echte Alternative für alle Menschen, die Knoblauch nicht gut vertragen, aber vielleicht den Geschmack in Rezepten ersetzen wollen.

Ich biete hier zwei verschiedene Rezepte an, die bei uns regelmäßig gekocht werden – aber fühlt euch frei mit anderen Hülsenfrüchten zu experimentieren oder im Internet noch nach weiteren Rezepten zu suchen. Wer einmal auf den Dhal Geschmack gekommen ist, wird schnell süchtig danach. .-)

Masoor Dhal

Zutaten ca. 4 Personen

1 TL braune Senfsaat
1 EL Curry Blätter
3 Knoblauchzehen
300g geschälte rote Linsen
2 Zwiebeln
1 Dose Kokosmilch
250 ml Tomaten Passata
Etwa dieselbe Menge Wasser
1 TL Garam Marsala
1 TL Chili Pulver
Salz



1. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch reiben.
2. In einem tiefen Topf etwas Rapsöl erhitzen und die Senfsaat und die Curryblätter hinein geben. Die Senfsaat poppt und die Curryblätter knistern und man riecht die Gewürze ganz stark.
3. Jetzt die roten Linsen zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch ins Öl geben und ebenfalls kurz mit anrösten.
4. Mit Kokosmilch, Tomatenpassata und Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze köcheln lassen. Immer wieder umrühren.
5. Gegen Schluss aufpassen: die Linsen quellen aus und saugen die Flüssigkeit auf – so entsteht der typische, dicke Dhal-Brei. Dieser neigt aber dazu, schnell am Topfboden anzubrennen – also vor allem gegen Ende der Garzeit gut aufpassen und viel rühren. Die Linsen auf ihren „Biss“ testen und ggf. noch etwas Wasser hinzufügen. Sie sollen ganz und gar weich kochen!
6. Wenn die Linsen ganz weich und idealerweise verkocht sind, von der Hitze nehmen und mit Garam Marsala, Chili und Salz abschmecken.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Urid Dhal

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel

300g geschälte (weisse) Urid Bohnen

1 Dose Kokosmilch

Dieselbe Menge Wasser

1 TL Garam Marsala

1 TL Asafoetida

1 TL Kardamom

Salz

Pfeffer

1. Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten.
2. Die Urid Bohnen zufügen und kurz mit anrösten.
3. Kokosmilch, Wasser und die Gewürze zufügen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze köcheln lassen. Immer wieder umrühren.
4. Gegen Schluss aufpassen: die Bohnen quellen aus und saugen die Flüssigkeit auf – so entsteht der typische, dicke Dhal-Brei. Dieser neigt aber dazu, schnell am Topfboden anzubrennen – also vor allem gegen Ende der Garzeit gut aufpassen und viel rühren. Die Bohnen auf ihren „Biss“ testen und ggf. noch etwas Wasser hinzufügen. Sie sollen ganz und gar weich kochen!
5. Ganz zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

