



Rezept Langar Daal

Linseneintopf

.....

Zutaten:

- 100 g Chana Daal
- 150 g Urid Daal (Maash ki Daal)
- 1,5 l Wasser
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1 ¼ TL Salz
- 30g frischer Ingwer in Scheiben
- 5 geschälte Knoblauchzehen
- ½ Tasse Öl
- 1 EL Knoblauch-/Ingwerpüree
- 1 TL Kümmel
- ½ TL Garam-Masala



Schritt 1:

Die Linsen mit kaltem Wasser gut waschen. Linsen, Gewürze, Knoblauchzehen, Ingwer und Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.



Schritt 2:

Bei mittlerer Hitze 20-25min köcheln lassen bis die Linsen durch sind.



Schritt 3:

Das „Tarqa“ zubereiten: In einer anderen Pfanne eine halbe Tasse Öl erhitzen. Dann 1 EL Knoblauch-/Ingwerpüree, 1 TL Kümmel, ½ TL Garam-Masala dazugeben und erhitzen.



Schritt 4:

Das „Tarqa“ zu den Linsen hinzugeben. 5 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Tipp: Ihr könnt zum Tarqa auch frische grüne Chillis geben.



Schritt 5:

Den Linsen-Eintopf in eine Servierschale geben und mit frischem Koriander garnieren.

Tipp: Dazu passt Basmati-Reis oder pakistanisches Fladenbrot (Roti).

