Indisches Linsengericht
Dal

Indisches Linsengericht, auch bekannt als Dal, hat einen reichen und würzigen Geschmack. Es ist ein herzhaftes Gericht, das oft mit einer Mischung aus verschiedenen Gewürzen wie Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer und Knoblauch zubereitet wird. Die Linsen selbst haben eine cremige Konsistenz, die durch das langsame Kochen entsteht.
Je nach Rezept kann Dal mild oder sehr scharf sein. Es wird oft mit Tomaten, Zwiebeln und manchmal auch mit Kokosmilch oder Sahne verfeinert, was dem Gericht eine zusätzliche Tiefe und Cremigkeit verleiht.

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 12 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
250 g grüne Linsen
1 Liter Wasser
1 Prise Meersalz
2 EL Öl
5 EL Weizenmehl
1 TL Madras Curry
2 TL Madras Chilipulver
½ TL Kreuzkümmel
Zum Abschmecken
2 EL saure Sahne


Indisches Linsengericht

Vorbereitung
Die Linsen über Nacht (oder etwa 12 Stunden) in reichlich Wasser einweichen. Das Wasser am nächsten Morgen abgießen. Die Linsen gut spülen, mit 2 Tassen Wasser und Meersalz zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Zubereitung
Das Öl in einem Topf erhitzen und das Mehl darin unter Rühren anrösten. Nach und nach mit dem restlichen Wasser ablöschen. Die Masse glatt rühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte 2 bis 3 Minuten aufwallen lassen. Den Curry, das Chilipulver und Kreuzkümmel dazugeben und unterziehen. Dann die Sauce unter die fertigen, abgegossenen Linsen rühren und mit der sauren Sahne abschmecken.

© 2026 coquina.de