

CULTURE FOOD

GENUSS • REZEPTE • WEINNOTIZEN • KULINARISCHES TAGEBUCH



Dal

mit Kürbis und Alblinsen

Dal ist ein wichtiges Gericht der indischen Küche, das vorwiegend aus Hülsenfrüchten, meistens Linsen, aber auch Kichererbsen, Bohnen oder Erbsen zubereitet wird. Meine Version ist sämig und dickflüssig und wird durch die Zugabe von Gemüse zu einer leckeren Suppe.

Schritt 1: Zwiebeln, Karotten, Ingwer und den Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Tomaten und den Kürbis ebenfalls grob würfeln (beim Hokkaidokürbis müssen nur die Kerne entfernt werden, die Schale kann mitgekocht werden)

Schritt 2: Reichlich Wasser in einen Topf geben und die Linsen ca. 30-40 Minuten kochen bis sie weich sind.

Schritt 3: Das Erdnussöl in einem großen Suppentopf erhitzen und Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Senfsaat darin leicht bräunen. Zwiebeln, Knoblauch und Curryblätter beifügen und unter gelegentlichem Rühren anschwitzen bis sie leicht Farbe annehmen. Die restlichen Gewürze und den Ingwer hinzugeben und alles gut vermischen.

Schritt 4: Kürbis, Karotten und Tomaten hinzugeben, alles gut verrühren und erneut anziehen lassen. Mit 1 Liter Wasser auffüllen (alternativ Gemüsebrühe) und ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die zwischenzeitlich weich gekochten Linsen in ein Sieb abgießen.

Schritt 5: Die Curryblätter aus der Suppe entfernen. Die Kürbissuppe in einen Standmixer füllen (bis der hitzebeständige Glaskrug etwa zur Hälfte gefüllt ist) und mit den Linsen auffüllen. Ca. 1 Minute pürieren, bis eine sämige Flüssigkeit entstanden ist. In einen Topf gießen. Den Vorgang mit der restlichen Kürbissuppe und den restlichen Linsen wiederholen. Sollten Sie keinen Standmixer haben, fügen Sie die Linsen einfach zur Kürbissuppe hinzu und pürieren Sie das Ganze mit einem Stabmixer.

Heiß servieren. Dazu passt warmes Fladenbrot.

Weinempfehlung: Gewürztraminer, Viognier oder Arneis, aber auch Scheurebe und Chenin Blanc. Etwas Restsüße ist willkommen.

Tipp: Dieses Rezept lässt sich beliebig variieren. Wenn es jahreszeitlich keine Kürbisse gibt, kann man alternativ Karotten und Zwiebeln nehmen, Paprika oder Zucchini. Im Sommer kann man Dal auch mit einer Gazpacho aus Gurken, Tomaten und Minze zubereiten und kühl servieren.



Zutaten (Suppe für 4 Personen)

- 160 g Linsen
- 1 l Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussöl
- 2 TL Kreuzkümmel (ganz)
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Senfsaat
- 1 TL Curry
- 1 TL Kurkuma
- 1-2 TL Garam Masala
- 1 TL Salz
- 1 Stück Ingwer (ca. 30 Gramm)
- 2 Curryblätter
- 1 grob gehackte Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen, geschält und grob geschnitten
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 1 großer Hokkaidokürbis
- 2 Karotten
- 2 ganze Tomaten oder rote Paprika

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Quelle: eigenes Rezept

Eine andere Art,
Olivenöl zu handeln

