

Rotes Linsen Dal · Dal aux lentilles rouges

Zutaten

	4 Pers	10 Pers
Linsen, rot	250 g	625 g
Gemüsefond	350 g	875 g
Kokosmilch, ungesüsst	200 g	500 g
Tomaten, geschält, entkernt (Concassés)	180 g	450 g
Zwiebeln, gerüstet	100 g	250 g
Ingwer, frisch, geschält	25 g	63 g
Rapsöl	30 g	75 g
Salz	8 g	20 g
Knoblauch, geschält	20 g	50 g
Limette, gewaschen	0,5	1
Erdnüsse, ungesalzen, gehackt	40 g	100 g
Chilischoten (scharf), gewaschen	1	2
Korianderzweige, frisch, gewaschen	4	10
Kurkuma, gemahlen	4 g	10 g
Koriandersamen	4 g	10 g
Kreuzkümmel	4 g	10 g
Zitronengras, frisch, gewaschen	1	2

Vorbereitung

- Koriandersamen und Kreuzkümmel mörsern.
- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein schneiden.
- Zitronengrasstängel mit dem Fleischklopfer klopfen.
- Linsen mit Wasser abspülen.
- Limettenzesten herstellen.

Zubereitung

- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit Rapsöl in einer Braisière dünsten.
- Zitronengras, Kurkuma und gemörserte Gewürze dazugeben und mitdünsten.
- Linsen begeben, mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen und einmal aufkochen.
- Das Gericht in ein passendes Kochgeschirr (je nach Menge Braisière oder Rondeau) in den Ofen/Kombisteamer geben und bei 120°C Heissluft ca. 15 Minuten weich garen.
- Kurz vor Ende der Garzeit Salz, Limettenzesten und Tomaten Concassés begeben und fertig garen.
- Rotes Linsen Dal anrichten und mit Erdnüssen, Koriander und Chilischoten garnieren.

Hinweise für die Praxis

Garpunkt der Linsen überwachen, sie sollten weder zu hart, noch verkocht sein.