

Dal mit Kokosmilch und Kurkuma

Zubereitungszeit: Unter 2 Stunden
Portionen: 4 – 6 Portionen



Zutaten

- 4 EL Ghee
- 5 Kardamomkapseln, zerdrückt
- 2 Chilis, gehackt
- 4 – 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 frisches Ingwerstück (3 cm), geschält
- 8 Zweige frische Curryblätter
- 2 Blumenkohlköpfe, zu Röschen zerteilt
- 800 g Chana Dal, über Nacht vorgequollen
- 2 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 Dosen Kokosmilch (400 ml)
- 480 – 720 ml Gemüsebrühe
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Eingelegte rosa Zwiebeln, zum Garnieren
- Warmes Roti, zum Garnieren

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Ghee in einem runden Bräter (24 cm) aus der Signature-Serie von Le Creuset schmelzen. Dann Kardamom, Chilis, Knoblauchzehen, Ingwer und Curryblätter hinzugeben und 2 Minuten lang über mittlerer Hitze braten, bis ein köstlicher Duft entsteht.
2. Die Blumenkohlröschen hinzufügen und einige Minuten lang bei höherer Hitze braten, bis sie stark gebräunt sind. Dann aus dem Bräter nehmen (einige der gebratenen Zutaten im Bräter lassen). Auf einem Backblech verteilen und 15 – 20 Minuten lang rösten, bis sie gar sind.
3. Für den Bräter die Hitze auf mittlere Hitze reduzieren. Vorgequollenes Chana Dal, Kurkuma und Kokosmilch in den Bräter geben. Brühe hinzufügen, bis das Chana Dal abgedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren 20 – 30 Minuten lang bzw. solange köcheln lassen, bis das Chana Dal gar ist. Dabei mehr Brühe hinzugeben, sobald die Flüssigkeit verdampft ist.
4. Wenn das Chana Dal gar ist, den Blumenkohl dazugeben, würzen und von der Herdplatte nehmen.
5. Warm mit Roti und rosa Zwiebeln servieren.
6. Tipp vom Koch: Der runde Bräter aus der Signature-Serie von Le Creuset ist das ultimative Küchenutensil für das perfekte Dal. Er ermöglicht ein gleichmäßiges, schonendes Garen bei geringer Hitze und sorgt so für tolle Komfortgerichte. Dieses Gericht lässt sich im Sommer oder Herbst genießen.



Wertheim  Village
—
A MEMBER OF THE BICESTER VILLAGE SHOPPING COLLECTION®