

REZEPTIDEE: DAL

Faires Kochen zur Fairen Woche

Kochen pflegt die Gemeinschaft! Lasst uns gemeinsam Kochen und faire Produkte ausprobieren – z. B. aus dem Weltladen-Sortiment. Bei einem Kochabend auf Spendenbasis setzt Ihr ein starkes Zeichen für Klimagerechtigkeit. Der Erlös kommt Menschen in Bangladesch bei der Anpassung an die Folgen des Klimawandels zugute.

Mehr dazu: www.bangladesch.org/klima



Dal- Rezept für 2 Personen

Benötigte Zutaten:

- Sonnenblumenöl (oder ein anderes neutrales Öl)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Tasse (100g) Linsen (rot oder gelb)
- Reis
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1-2 Lorbeerblätter
- 1-2 TL Kurkuma gemahlen
- Optional: rote getrocknete Chili
- Optional: frischer Koriander, Chutney, Tomaten oder Pickle

Vorbereitung

- Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Getrennt davon Knoblauch schälen und kleinschneiden oder pressen.
- Reis kochen.

Zubereitung (15min + 30min Kochzeit)

1. Einen großen Schuss Öl in den heißen Topf geben (mittlere Hitze).
2. Nach einer Minute Kreuzkümmel, Lorbeer und - je nach Geschmack - Chili dazugeben.
3. Beim Rühren 1-2 Minuten anbraten.
4. Zwiebeln dazugeben und rösten bis angebräunt.
5. Hitze ein wenig reduzieren, Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Weiter umrühren.
6. Linsen und heißes Wasser dazugeben (dreifache Menge Wasser im Verhältnis zu den Linsen).
7. Kurkuma hinzugeben. Kochen bis die Linsen sehr weich sind. Ggf. Wasser nachschütten.
8. Zum Schluss salzen.
9. Mit Reis servieren. Dazu optional frischen Koriander, Tomaten, Chutney oder Pickle reichen.

Guten Appetit!



PS: Shompa, die ehemalige Süd-Nord-Freiwillige, empfiehlt dieses Rezept für Profi-Köch*innen: <https://www.youtube.com/watch?v=plb-4p9V6U4>