



Harte Hülsen

Eine harte Hülse mit Samen, die in eine klebrige Paste gebettet sind: So präsentiert sich die Tamarinde. Diese erfrischend süss-saure Paste gibt diesem Gericht das gewisse Etwas.

Erdnussreis mit Dal

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Vegi

Linsensauce

- 1 Esslöffel Bratbutter
- 1 Knoblauch, gepresst
- ½ Esslöffel Garam Masala (siehe Hinweis)
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen

100 g rote Linsen

6 dl Wasser

2 Esslöffel Tamarindenpaste (siehe Hinweis)

½ Teelöffel Salz

1. Bratbutter warm werden lassen. Knoblauch und Garam Masala andämpfen, Bundzwiebeln ca. 2 Min. mitdämpfen, beiseite stellen.

2. Linsen mit dem Wasser aufkochen, ca. 8 Min. knapp weich köcheln, Tamarindenpaste daruntermischen, salzen. Linsen mit der Flüssigkeit pürieren, beiseite gestellte Bundzwiebeln daruntermischen, aufkochen, Dal zugedeckt beiseite stellen.

Erdnussreis

250 g Basmati- oder Parfümreis

5 dl Wasser

½ Teelöffel Salz

50 g gesalzene Erdnüsse, geröstet, grob gehackt

2 Esslöffel Korianderblättchen, grob gehackt

1. Reis im Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis aufkochen, salzen, Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

2. Erdnüsse und Koriander daruntermischen, auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dal dazu servieren.

Hinweis: Tamarindenpaste wird aus gepresstem Fruchtmarm der Tamarinde hergestellt. Garam Masala ist eine indische Gewürzmischung. Tamarindenpaste und Garama Masala sind in asiatischen Spezialitätenläden und grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Pro Person: 13 g Fett, 16 g Eiweiss, 70 g Kohlenhydrate, 1918 kJ (459 kcal)



aldente Newsletter

Abonnieren Sie jetzt unseren al dente Newsletter! Nach jeder Sendung erhalten Sie:

- alle Rezepte der Sendung inkl. Drink
- Weintipp zum Menü mit Bestellmöglichkeit
- zusätzliche Rezepte
- Hintergrundinfos zu Quizfragen
- Wettbewerb
- Witzige, nie gesehene Szenen

Jetzt anmelden unter www.aldente.ch