

Rote Linsen mit frischem Koriander

(für 4 Pers)

175 g rote Linsen (Masoor Dal)
1 / 2 TL frischer Ingwer
1 TL Kurkuma, gemahlen
2 EL Ghee oder Butterschmalz
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriander, gemahlen
1 kleine Prise Asafötida (etwa 1 / 8 TL)
1 / 4 TL Chili, gemahlen
2 EL frisch gehacktes Koriandergrün

Die roten Linsen mit 5 dl Wasser in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen, fein reiben oder sehr fein hacken und zusammen mit dem Kurkuma und Salz zu den Linsen geben. Die Linsen bei mittlerer Hitze etwa 10 min zugedeckt kochen lassen, bis sie weich sind. Den Topf dann vom Herd nehmen.

Ghee oder Butterschmalz in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Kreuzkümmel, gemahlenen Koriander, Asafötida und Chilipulver dazugeben und etwa 1 min unter ständigem Rühren anbraten, bis die Gewürze aromatisch duften. Das Ganze zu den Linsen geben und gut untermischen. Mit Koriandergrün bestreuen und gleich servieren.

Tips:

- Chana Dal (gespaltene Kichererbsen) und Masoor Dal (rote Linsen) sind wesentlich schneller gar als die ungeschälten Sorten.
- Statt Koriandergrün Peterli nehmen.
- Asafötida weglassen