



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Dal Maharani (Linsengericht)

Zutaten

300g	Gelbe Linsen
¾ Liter	Wasser
2 TL	Ghee
1	Zwiebel in kleine Würfel geschnitten
1 EL	frisch gehackter Ingwer
½ TL	Kurkuma
½ TL	Asafötida
1 TL	Salz
je 1 TL	gem. Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala
2 EL	Kokosflocken
1 Msp	frischer Chili
1 TL	Senfkörner
1 TL	ganzer Kreuzkümmel
1	gehackte Knoblauchzehe
6	Curryblätter
1 EL	Jaggery
2	Tomaten, kleingeschnitten
1 EL	Zitronensaft

Zubereitung

Die Linsen sehr gut waschen und in ½ Liter Wasser einweichen (am besten über Nacht).
Das Wasser abschütten.

¾ Liter Wasser zum kochen bringen, die Linsen sowie Kurkuma, Asafötida, Ingwer, frischen Chili und Salz hineingeben und bei geringer Hitze ca. 20 Min. kochen lassen.
Gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala und Kokosflocken untermischen und weitere 5 – 10 Min. köcheln lassen.

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfkörner und Kreuzkümmel anbraten bis sie platzen.
Zwiebeln, Curryblätter, Jaggery, Knoblauch sowie Tomaten dazugeben, kurz braten.
Mit Zitronensaft unter die gekochten Linsen geben. Restliches Ghee hinzufügen und das Gericht heiß mit frischen Koriander oder Petersilie garniert servieren.

Mahlzeit

