



KHOLAMBA

GEMÜSE-DAL AUS MANGALORE

Diese Speise aus der Stadt Mangalore im Süden des Bundesstaates Karnataka gehört zu den unzähligen Typen von Gemüse-Dals aus Südindien, die hauptsächlich unter dem Namen Sambar bekannt sind. Verschiedene Hülsenfrüchte und Gewürze werden angeröstet um bestimmte Aromen zu kreieren. Es gibt Hunderte unterschiedliche Sambars, jedes Dorf – ja, jede Familie – hat ihr spezielles Rezept. Man kann sie mit allen Arten von Gemüsen zubereiten.

(ca. 4 Portionen)

- 150 g Toor Dal (Tuvar Dal, Amhar)
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Asant
- 2 Handvoll Blumenkohl, in kleine Röschen geteilt
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 große Karotte
- 1 Handvoll Erbsen

Die Gemüsezutaten können nach Belieben variiert werden.

- 1 große Zwiebel, in Stücke geschnitten
- 1 kleiner Zweig Curryblätter
- 8 Knoblauchzehen

für die Masala:

- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL schwarze Senfkörner
- 15 Pfefferkörner
- ½ TL Bockshornkleesamen
- 1 EL Chana Dal (Kichererbsen)
- 1 EL Urid Dal (Urdbohnen)
- 2 getrocknete rote Kaschmir-Chilis
- 1 walnussgroßes Stück Tamarindenmark (ohne Kerne) oder fertige Tamarindenpaste
- 2 EL getrocknete Kokosflocken
- 50 ml Kokosmilch
- geschmacksneutrales Öl

Alle Masalagewürze mit etwas Öl nacheinander anrösten, bis sie einen etwas dunkleren Farbton entwickeln, auch die Kokosflocken, die hellbraun werden sollten. Alles zusammen mit der Tamarinde und Kokosmilch im Mixer verarbeiten, etwas Wasser dazugeben und eine sämige Paste erzeugen. Beiseitestellen.

Toor Dal mit etwas Kurkuma sehr weich kochen. Beiseitestellen. Gemüse in Stücke schneiden und in 500 ml Wasser zugedeckt 10 min. dünsten.

Öl erhitzen, klein gehackte Zwiebel, Knoblauch und Asant etwa 1 min. unter Rühren anbraten. Der Knoblauch darf nicht dunkel werden, Curryblätter kurz unterrühren. Dann die Masalapaste zugeben und 5 min. auf kleiner Flamme köcheln. Dann die gekochten Gemüse und Toor Dal zugeben und 10 min. weiterköcheln. Falls nötig, etwas Wasser dazugeben und mit Salz abschmecken. Traditionell wird dieses Gericht über gekochtem Reis angerichtet.





LINSEN MIT GRANATAPFEL

SCHWARZE BERGLINSEN AUF INDISCHE ART

Dieses Rezept haben wir nicht in Indien kennengelernt. Es ist eine Eigenkreation, die zeigen soll, wie man indische Kochtechniken auch auf andere Zutaten anwenden kann. Die dabei verwendeten schwarzen Berglinsen sind ein europäisches Produkt, das in Indien wahrscheinlich unbekannt ist. Sie haben einen ausgeprägten Eigengeschmack und man kann sie ohne stundenlanges Einweichen relativ schnell kochen. Viele europäische Köche bereiten Linsen gerne al dente zu, während man sie in Indien sehr weich liebt, sie dürfen dort aufplatzen oder gar zerfallen. Bei diesem Rezept versuchen wir, eine goldene Mitte aus beiden Vorlieben zu erreichen – nicht zu kernig und nicht zu weich.

(ca. 4 Portionen)

- 300 g schwarze Berglinsen (Puy-Linsen)
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ca. 15 g Ingwer
- 1 gehäufte TL Tamarindenmark in 100 ml warmem Wasser eingelegt und ausgepresst (oder 2–3 Spritzer fertige Tamarindenpaste aus der Flasche)
- ½ Sternanis
- 2 indische Lorbeerblätter
- ½ TL Pfefferkörner
- 5 Nelken
- 2 Kapseln grüner Kardamom, gequetscht
- 1 Zimtstange (ca. 2 cm)
- ½ Bund Koriander, wenn möglich mit Wurzeln
- 1 Handvoll ausgelöster Granatapfelkerne
- 2–3 EL Ghee (oder 2 EL neutrales Öl mit 1 EL Butter)
- 1 Suppenwürfel (Gemüse)
- Salz

Linsen 15 min. in kaltes Wasser einlegen.

Ghee (oder Öl mit Butter) stark erhitzen und alle Gewürze ca 1–2 min. anbraten, Hitze zurückdrehen und klein gehackte Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben (falls vorhanden auch die klein gehackte Korianderwurzel) und bei niedriger Hitze braten, bis alles weich ist und nicht mehr roh riecht. Vorsicht, nicht stark anbräunen! Tamarindenwasser, gehackte Korianderblätter und die abgetropften Linsen dazugeben. Mit 300 ml Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 20 min. köcheln lassen. Immer wieder umrühren und kontrollieren, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist. Den Suppenwürfel dazugeben und mit Salz und Tamarindenpaste abschmecken.

Granatapfelkerne untermischen und servieren.





PALAK DAL

STRAUCHERBSEN UND FRISCHER SPINAT

Gelbe Straucherbsen sind ein äußerst beliebtes Ausgangsprodukt für die Zubereitung von Dal-Gerichten. Man kennt sie in Indien als Toor-Dal, Tuvar-Dal oder Amhar. Bei diesem Rezept werden sie mit frischen Spinatblättern gemischt.

(ca. 4 Portionen)

- 250 g Toor Dal (Tuvar Dal, Amhar)
- 500 g frischer Spinat, gehackt
- 1–3 grüne Chilis (je nach gewünschter Schärfe)
- 2 Knoblauchzehen, gerieben
- ca. 15 g Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Asant
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL rotes Kaschmir-Chilipulver
- 3 EL Ghee
- Salz

Straucherbsen waschen und mit 500 ml Wasser und ½ TL Kukumapulver kochen, bis sie sehr weich sind.

Ghee in einer Pfanne heiß machen, Kreuzkümmel, klein geschnittenen Ingwer und geriebenen Knoblauch 1 min. unter Rühren anbraten. Klein geschnittenen Chili für eine weitere Minute mitbraten. Nun den gehackten Spinat, Chilipulver und Asant etwa 5–6 min. mitbraten, bis der Spinat kein Wasser mehr lässt.

Den Dal zu dem Spinat dazumischen und etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz abschmecken und weitere 6–7 min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.

