

## Dal mit Spinat (8 Personen)

Dal sind Linsen. Es können rote, gelbe oder Mung-Linsen oder eine Mischung aus allen 3 verwendet werden. Das Rezept kann als Suppe (ohne Spinat), als Eintopf mit Spinat oder als Beilage zu Reis gegessen werden. Für eine Suppe oder einen Eintopf kann etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzugefügt werden, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Als Beilage zu Reis sollte es etwas dicker sein. Als **Variation** kann der Spinat auch durch anderes Gemüse ersetzt werden. (z.B. eine Mischung aus Bohnen, Blumenkohl, Röschen, Möhren und Erbsen).

### Zutaten:

300g gelbe/ rote/ Mungo Linsen oder eine Mischung von allen 3 Sorten - gewaschen

2 grüne Chilischoten - grob gehackt

3 Knoblauchzehen - fein gehackt (nach Belieben)

1 EL Ingwer - fein gehackt

2 Zwiebeln - fein geschnitten

2 TL Kurkuma

2 Tomaten - geschnitten

½ TL Asant - Asafoetida

### Aus der Curry Magic Dose

2 EL Paanch Puran (eine Mischung aus 5 Körner. Wenn es nicht vorhanden ist, dann reichen auch Kreuzkümmel, Fenchel und Senfsamen)

1 EL gehackter frischer Koriander

2 TL Salz

2 gehäufte TL gelbes Currypulver (siehe Rezept oben oder jedes gelbe Currypulver)

Ghee oder Butaris

300 g frischer Spinat - grob gehackt, gefrorener Spinat geht auch

rote Chiliflocken (optional)

### Zubereitung:

1. Linsen in 3-mal soviel Wasser mit 1 TL Kurkuma, ¼ TL Pfeffer und 1 TL Salz halbgar kochen (ca. 7 Minuten nach dem Aufkochen). Dann den Spinat hinzugeben und weiterkochen, bis der Spinat zusammenfällt. Zugedeckt beiseitestellen
2. Während die Linsen kochen, 3 Esslöffel Ghee/Butaris in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Senfkörner hinzufügen. Wenn die Senfkörner zu knistern beginnen, dann erst Chilischoten, Knoblauch, Ingwer und Asant einzeln nach und nach zufügen und braten.
3. 10 Sekunden später die Zwiebeln hinzufügen und anbraten, bis sie weich und glasig sind. Dann die Tomaten und 1 TL Salz hinzufügen und 1 Minute weiterbraten.
4. Currypulver zugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten weiterbraten. Das Currypulver duftet und nicht mehr, roh duftet es.
5. Diese Mischung (Tadka) zum Dal & Spinat-Topf geben, gut umrühren und eventuell noch Wasser zugeben, falls gewünscht. Herd ausschalten und ruhen lassen. Vor dem Servieren gut durchwärmen.