

Dal aus Sri Lanka: Linsen-Kartoffel-Curry

Zutaten für 4 Personen

250 - 300 g rote Linsen
500 g Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel (ca. 150 g)
2 gehäufte Tl Kurkuma/Gelbwurzpulver
2 - 3 gehäufte Tl Currypulver
1 gestrichener Tl Kreuzkümmelsamen
3 El Öl Chilipulver oder Chilipaste nach Bedarf, z.B. eine Teelöffelspitze Chilipulver
Salz, Pfeffer Wasser

Zubereitung

Die Linsen waschen und in frischem Wasser quellen lassen. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel teilen. Die Zwiebel nicht zu grob und nicht zu fein würfeln. In einer geräumigen Pfanne oder einem Brattopf das Öl erhitzen, den Kreuzkümmel hineingeben und so lange warten, bis sich die Samen bewegen und duften. Dann die Zwiebelwürfel in das aromatisierte Öl einrühren. Unter Rühren die Zwiebeln langsam glasig werden lassen.

Nach 2 bis 3 Minuten die Kartoffelwürfel dazu geben und gründlich vermengen. Die Gewürze einrühren. Die Mischung im Topf ist jetzt deutlich gelb gefärbt. Die eingeweichten Linsen mit ihrem Wasser dazu geben und gründlich vermengen. Einen Teelöffel Salz dazu geben. So viel Wasser zu der Mischung geben, bis sie knapp bedeckt ist. Bei mittlerer Temperatur im geschlossenen Topf gut 5 Minuten köcheln lassen.

Die gepressten Knoblauchzehen einrühren mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zugedeckt etwa 15 Minuten garen lassen, bis Linsen und Kartoffeln weich sind. Wenn noch zu viel Wasser im Topf ist, aufgedeckt einkochen lassen. Wenn der Linsenbrei zu dick ist, mit etwas Wasser verdünnen, so dass ein dickflüssiges, gelbes Püree entsteht. Die Kartoffelstückchen darin sollten weich, aber nicht zerdrückt sein.

Zusammen mit Basmati-Reis servieren.

Guten Appetit!

Rezept: Senthun Nageswaran