

Dal Palak – indisches Linsencurry mit Spinat**Zutaten für 4 Personen**

- 300 g Munglinsen/ oder rote Linsen
- 150 - 200 g frischer Spinat oder Tiefkühlware
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 grüne Chilischote (Schärfe nach Bedarf), in feine Scheiben geschnitten
- frischer Ingwer (5 cm), fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 ½ EL Ghee/ ersatzweise Butter oder 3 EL Öl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Kurkumapulver
- ¼ - ½ TL Chilipulver
- 2 TL Korianderpulver
- ½ TL Garam Masala
- 1 - 1 ½ TL Salz

Zubereitung

Die Munglinsen gründlich waschen, bis das Waschwasser klar bleibt, mit der dreifachen Menge Wasser bedecken und mindestens 2 Stunden einweichen lassen.

Tipp: *Munglinsen sind geschälte, halbierte Mungbohnen. Sie werden in der indischen Küche sehr häufig verwendet, da sie gut verdaulich sind und schnell gar werden. Sie sind für dieses Gericht auch gut durch andere Linsensorten zu ersetzen, zum Beispiel rote Linsen.*

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. In einem großen Topf das Ghee bei mittlerer Temperatur erhitzen, Kreuzkümmelsamen hinzufügen und ca. 10 Sekunden anbraten.

Tip: *Ghee ist geklärte Butter, die in der indischen Küche eine große Rolle spielt. Es lässt sich leicht selbst herstellen, indem das Fett der Butter durch Erhitzen von Milchzucker und Milcheiweiß getrennt wird. Auf diese Weise ist Ghee sehr lange auch ungekühlt haltbar.*

Zubereitung: *Die Butter in einen Topf geben und bei schwacher Hitze schmelzen. Darauf achten, dass sie nicht bräunt. Die geschmolzene Butter bei schwacher Hitze ca. 35 Minuten im offenen Topf köcheln lassen. Dabei entsteht ein Eiweiß-Schaum, der sich an der Oberfläche absetzt. Diesen Schaum immer wieder abschöpfen, bis die Masse hellgelb, klar und fast durchsichtig aussieht.*

Chili, Knoblauch, Ingwer dazu geben und verrühren, die Temperatur etwas verringern, Kurkuma und Tomaten zugeben, mit Salz bestreuen, gut verrühren. Die Temperatur wieder etwas erhöhen, ca. 5 Minuten braten lassen, bis die Tomaten weich sind. Dann die gemahlene Gewürze dazu geben: Chili, Koriander, Garam Masala und evtl. noch etwas Kurkuma.

Wenn die Masse zu einer Paste eingedickt ist, die Munglinsen samt ihrem Einweichwasser dazugeben sowie den gehackten Spinat und alles gut vermengen. Mit einem knappen Teelöffel Salz würzen. Soviel Wasser dazu geben, bis alles gut bedeckt ist und das Wasser noch etwas drüber steht.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Je nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Wenn Dal Palak mit Reis gegessen wird, sollte die Konsistenz etwas flüssiger sein als wenn es mit Brot (Chapati) serviert wird.

Eventuell mit Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit!

Rezept: Anupama Jain