

Ayurvedisches Mung Dal

Soulfood für kalte Tage

Besonders in der beginnenden ungemütlichen Jahreszeit ist dieser Klassiker der indischen Küche für mich ein wunderbares Soulfood und ideal, um mich innerlich aufzuwärmen und gleichzeitig etwas leichtes und gesundes zu essen. Im Garam Masala typischerweise enthaltene Gewürze wie Zimt, Kreuzkümmel und schwarzer Pfeffer wirken nach der ayurvedischen Lehre wärmend – der Begriff „Garam“ bedeutet so viel wie „heiß“. Ich verwende besonders gern Mung Dal, da dieses besser bekömmlich ist als andere Hülsenfrüchte. Den typischen Geschmack bekommt das Dal, neben der Gewürzmischung, vom Kala Namak Salz, welches einen leicht schwefeligen Aroma hat. Wem das zu stark ist, kann es ganz oder teilweise durch Meersalz ersetzen.

Die angegebene Menge reicht für 4 Personen oder zwei Mahlzeiten. Das Dal lässt sich auch super einfrieren.



Zutaten:

500 g Mung Dal

1 Dose Tomatenwürfel, alternativ 6 frische Tomaten

1 Dose Kokosmilch

4 cm frischen Ingwer, fein gewürfelt

Ayurvedisches Mung Dal

by Dagmar - <https://www.beeathletica.com/blog/dagmar-blog/2019/09/ayurvedisches-mung-dal/>

2 cm frischen Kurkuma, alternativ 1/2 EL Pulver

2 Zwiebeln, fein gewürfelt

3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt

Gemüsefond

2 EL Garam Masala Gewürzmischung, alternativ selbst hergestellt

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Senfsaat

Kala Namak Salz

1/2 Limette

1 EL Kokosöl, alternativ Ghee

Zum Servieren: Schwarzkümmelöl, Fladenbrot, Sprossen

Optional: 100 g grob gehackter Spinat



Zubereitung

1. Erhitze das Kokosöl und dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. In der letzten Minute fügst du das Garam Masala, den Kreuzkümmel und die Senfsaat hinzu und brätst die Gewürze ebenfalls an bis sie duften.
2. Lösche die Mischung mit etwas Wasser ab, füge Ingwer und Kurkuma hinzu und lasse alles bei geschlossenem Deckel ein paar Minuten zu einer Paste einkochen.
3. Füge nun das Dal sowie ca. 750 ml Gemüfefond hinzu. Nun ist es besonders wichtig, regelmäßig umzurühren, damit das Dal nicht am Boden ansetzt.
4. Nachdem das Dal den Fond weitestgehend aufgenommen hat, gib die Kokosmilch sowie die Tomaten hinzu und lass alles zusammen so lang auf niedriger Stufe köcheln, bis das Dal sehr weich und cremig ist. Gieße dafür nach Bedarf regelmäßig etwas Gemüfefond an, damit das Dal nicht zu fest wird.
5. Schmecke das Dal zum Schluss mit Kala Namak, Chili und Zitronensaft ab. Optional kannst du jetzt den Spinat unterheben und ca. 1 min im heißen Dal zusammenfallen lassen. Serviere das Dal mit einigen

Ayurvedisches Mung Dal

by Dagmar - <https://www.beeathletica.com/blog/dagmar-blog/2019/09/ayurvedisches-mung-dal/>

Tropfen Schwarzkümmelöl, frischem Fladenbrot und Sprossen.

- Koch- und Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde