

DAL - Zutaten (für 2–3 Portionen)

Für das Dal:

- 1 Cup gelbe Linsen (Moong Dal oder Toor Dal), gut gewaschen
- 3 Cups Wasser
- ½ TL Kurkuma (Haldi)
- ½ TL Salz (oder nach Geschmack)

Für das Tarka:

- 2 EL Öl oder Ghee
- 1 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin / Jeera)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- ½ TL Kurkuma (Haldi)
- Optional: 1–2 Knoblauchzehen, gehackt
- Optional: 1 kleine getrocknete Chili oder Chili nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren (optional)

Zubereitung

1. Dal kochen

1. Linsen gut waschen, bis das Wasser klar ist.
2. In einem Topf mit Wasser, Kurkuma und Salz zum Kochen bringen.
3. Auf mittlerer Hitze 20–30 Minuten köcheln lassen, bis das Dal weich und cremig ist
– ggf. mehr Wasser hinzufügen.
4. Mit einem Löffel oder Schneebesen leicht zerdrücken, damit es sämiger wird.

2. Tarka zubereiten (Gewürz-Öl)

1. Öl oder Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen.
2. Kreuzkümmelsamen zugeben und kurz brutzeln lassen, bis sie duften.
3. Zwiebeln hinzufügen und goldbraun anbraten.
4. Kurkuma und optional Knoblauch/Chili kurz mitrösten.
5. Mit einer Prise Salz abschmecken.

3. Zusammengeben

- Das heiße Tarka direkt über das gekochte Dal gießen.
- Kurz umrühren.
- Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Aloo Gajar Matar – Indisches Gemüsegericht

Zutaten (für 2–3 Portionen)

- 2 mittelgroße Kartoffeln (Aloo), gewürfelt
- 2 Karotten (Gajar), in Scheiben oder Würfel
- ½–1 Cup grüne Erbsen (Matar, frisch oder TK)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Tomate, gehackt (optional, für etwas Sauce)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen (Jeera)
- ½ TL Kurkuma (Haldi)
- ½–1 TL Korianderpulver
- ½ TL Garam Masala (optional)
- ½ TL Salz (oder nach Geschmack)
- 1 TL Ingwer-Knoblauch-Paste (optional)
- 2 EL Öl
- Optional: frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung

1. Gewürzbasis (Tarka) vorbereiten

1. Öl in einer Pfanne erhitzen.
2. Kreuzkümmel hineingeben und kurz anrösten, bis er duftet.
3. Zwiebel zufügen und goldbraun braten.
4. Optional: Ingwer-Knoblauch-Paste kurz mitrösten.
5. Kurkuma, Korianderpulver und Salz zugeben und 10–15 Sekunden anrösten.
6. Tomate hinzufügen und weich kochen lassen, bis sie zerfällt.

2. Gemüse garen

1. Kartoffeln und Karotten in die Pfanne geben und gut in den Gewürzen wenden.
2. 2–3 EL Wasser hinzufügen, Deckel aufsetzen und 10–15 Minuten garen.
3. Wenn das Gemüse fast weich ist, die Erbsen zugeben.
4. Noch einmal 5–7 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Basmati-Reis & Tarka Aloo Matar

Teil 1: Basmati-Reis

Zutaten

- 1 Cup Basmati-Reis
- 1,5–2 Cups Wasser
- ½ TL Salz
- 1 TL Öl oder ½ TL Ghee (optional)

Zubereitung

1. **Reis gut waschen**, bis das Wasser klar wird.
2. Reis mit Wasser, Salz und etwas Öl/Ghee in einen Topf geben.
3. Aufkochen, dann **Hitze auf niedrig stellen**, Deckel drauf, **10–12 Minuten köcheln**.
4. Herd ausschalten und den Reis **5 Minuten ruhen lassen**, dann mit einer Gabel auflockern.

Teil 2: Tarka Aloo Matar (Kartoffel-Erbesen-Karotten mit Gewürz-Tarka)

Zutaten (für 2–3 Portionen)

- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Karotte, gewürfelt oder in Scheiben
- ½–1 Cup Erbsen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Tomate, gehackt (optional)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen (Jeera)
- ½ TL Kurkuma (Haldi)
- ½ TL Korianderpulver
- ½–1 TL Salz
- 2 EL Öl oder Ghee
- Optional: Chili, Knoblauch, Garam Masala, frischer Koriander

Zubereitung

1. Tarka vorbereiten

1. Öl oder Ghee erhitzen.
2. Kreuzkümmel hineingeben und kurz brutzeln lassen.
3. Zwiebel zugeben und goldbraun braten.
4. Kurkuma, Korianderpulver und Salz dazugeben und kurz rösten.
5. Tomate hinzufügen und weich kochen (optional).

2. Gemüse garen

1. Kartoffeln und Karotten in die Pfanne geben und gut vermischen.
2. 2–3 EL Wasser zugeben, Deckel drauf, **10–15 Minuten** garen.
3. Erbsen hinzufügen und weitere **5–7 Minuten** kochen, bis alles weich ist.
4. Optional: Garam Masala dazugeben und kurz durchmischen.