

# Dal Makhani – indisches Linsengericht

Vorbereitung	15 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	25 Minuten
Gesamtzeit	40 Minuten



Nudelaufwurf, Salat und Ofengemüse gehören für viele zu den absoluten Standards bei der Essenszubereitung. Gerichte, die man schnell mal nach der Arbeit zaubern kann. Aber nach einer gewissen Zeit werden sie langweilig und man hat sich daran satt gegessen. Warum also nicht mal experimentieren und den europäischen Kontinent kulinarisch verlassen?

Dal Makhani ist ein klassisches Gericht der nordindischen Küche, das für seinen reichhaltigen Geschmack und seine cremige Textur bekannt ist. Diese traditionelle Speise wird hauptsächlich aus Urad Dal (schwarzen Linsen) und

Kidneybohnen zubereitet. Sie werden langsam mit Gewürzen, Margarine und pflanzlicher Sahne gegart. Die perfekte Kombination aus exotischen Gewürzen und der herrlich samtigen Konsistenz macht Dal Makhani zu einem beliebten Gericht, das oft zu besonderen Anlässen serviert wird.

## Dal Makhani – indisches Linsengericht

4 PORTIONEN  normal

### FÜR EIN DAL MAKHANI (4 PORTIONEN)

#### BRAUCHST DU:

200 g Schwarze Linsen  
50 g Kidneybohnen  
3/4 TL Kurkuma  
1 1/2 TL rotes Chilipulver  
1 1/2 TL Salz  
6 TL Deli Reform Das Original  
1 TL Kumin  
1/4 TL Hing (Asant)  
2 TL Ingwerpaste  
400 g passierte Tomaten  
1 TL gemahlener Koriander  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Garam Masala  
2 TL getrockneter  
Bockshornklee  
100 ml pflanzliche Sahne, plus  
1 EL zum Servieren  
als Beilage: Basmatireis

### 1 SO BEREITEST DU DAL MAKHANI ZU:

200 g schwarze Linsen zusammen mit 50 g Kidneybohnen in Wasser waschen. Das Wasser danach abgießen und neues hinzufügen. Dann die Schüssel mit einem Handtuch abdecken und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Morgen gießt du das Wasser ab und gibst die Linsen und Bohnen in einen Kochtopf. Dazu gibst du 1/4 TL Kurkuma, 1/2 TL rotes Chilipulver, 1 TL Salz und 1 TL Deli Reform Das Original.

Füge 200 ml Wasser hinzu und lasse das Dal bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Linsen weich sind und die Soße eine homogene Masse bildet.

Nun 3 TL Deli Reform Das Original in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Anschließend füge 1 TL Kumin und 1/4 TL Hing hinzu und verrühre die Masse gut. Nachdem die Margarine geschmolzen und gut mit den Gewürzen vermischt ist, kommen 2 TL Ingwerpaste dazu. Anschließend fügst du 1/2 TL Kurkuma und 1 TL rotes Chilipulver hinzu und verrührst die Soße bei niedriger Temperatur.

Füge anschließend 400 g passierte Tomaten zur Soße hinzu und lasse die Soße auf mittlerer Hitze ziehen. Wenn die Soße eingekocht ist, kommen 1 TL Koriander und 1/2 TL Kreuzkümmel hinzu und werden mit dem Rest der Soße verrührt.

Anschließend gibst du die Linsen- und Bohnenmischung zu der Soße und verrührst diese gut. Füge noch 200 ml Wasser, 100 ml pflanzliche Sahne sowie 1/2 TL Salz hinzu und lasse das Gericht für 10 Minuten mit Deckel kochen. Gib auch noch einige Teelöffel Deli Reform Das Original hinzu. So wird dein veganes Dal schön cremig. Drehe die Hitze danach auf mittlere Temperatur

herunter und füge 1/2 TL Garam Masala und 2 TL getrockneten und gehackten Bockshornklee hinzu.

Zum Servieren mit etwas von der restlichen pflanzlichen Sahne verfeinern. Zu dem Gericht passt besonders gut Basmatireis. Guten Appetit!

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:  
<https://www.deli-reform.de/rezepte>