

## Dal-Bhat mit Blumenkohl-Curry und Gewürzkartoffeln

Menge für 4–5 Personen

### **Bhat**

400g Reis

2/3 TL Salz

Wasser

Reis in einem mittelgroßen Topf zwei Mal im kalten Wasser gründlich waschen, abgießen und für 15 Minuten im feuchten Zustand im Topf ruhen lassen. Er soll gleichmäßig auf dem Topfboden verteilt sein. Soviel Wasser in den Topf geben, dass ein in den Topf gehaltener Ringfinger bis zur Mitte des zweiten Fingerglieds im Wasser steht (also die Fingerspitze auf den Reis aufsetzen und nicht auf den Topfboden). Salz hinzufügen, Reis aufkochen und bei geringer Hitze gar kochen bzw. quellen lassen. Währenddessen nicht umrühren.

### **Dal**

250g braune Linsen (ohne Einweichbedarf)

1/2 TL Salz

1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz)

1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt

2 Tomaten, gewürfelt

2 TL Cuminsamen (Kreuzkümmel)

2 EL Butter

Linsen in einem großen Topf zwei Mal im kalten Wasser gründlich waschen, abgießen. Sie sollen gleichmäßig auf dem Topfboden verteilt sein. Auch hier soviel Wasser in den Topf geben, dass etwas mehr als 1 1/2 Fingerglieder des Ringfingers im Wasser über den Linsen stehen.

Salz und Kurkuma hinzufügen. Linsen aufkochen und bei geringer Hitze, wie in der Angabe der Packungsanleitung genannt, köcheln lassen. Die Linsen sollen dabei stets mit etwas Wasser bedeckt sein. Nicht umrühren.

Währenddessen die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Tomaten und Cuminsamen leicht anbraten und abschließend zu den Linsen geben. Evtl. mit Salz abschmecken.

### **Blumenkohl-Curry**

1 Blumenkohl

1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

etwa 3 cm Ingwerwurzel, gerieben

1 gehäufte TL Cuminpulver

1 gehäufte TL Korianderpulver

2 Tomaten, gewürfelt

3 EL Öl (z.B. Rapsöl)

Frisches Koriandergrün

Blumenkohl putzen, zerkleinern und in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten bis sie braun sind.

Ingwer, Salz und Knoblauch hinzufügen und kurz andünsten.  
Cumin und Koriander eine halbe Minute mit anbraten, danach mit Tomaten 3 Minuten leicht köcheln lassen. Den Blumenkohl hinzufügen und für 7 Minuten fertig garen. Nach Wunsch noch etwas Wasser dazugeben und kurz mitköcheln lassen. Evtl. mit Salz abschmecken. Mit Koriandergrün garnieren.

### **Gewürzkartoffeln**

8 mittelgroße Kartoffeln, gekocht, gepellt und geviertelt  
1 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 TL Bockshornkleesamen  
1 TL schwarzer Sesam  
1 TL Cuminsamen  
3 EL Öl

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Alle Gewürze anbraten. Die Kartoffeln hinzugeben. Alles gut vermengen und ca. 5 Minuten weiterbraten. Evtl. mit Salz abschmecken.

