

LINSENDAL MIT FEIGEN UND DATTELN

4 PERSONEN

Stabmixer

ZUTATEN

- 250 g Linsen, gelb, eingeweicht
- 2 El Ghee
- 1 Tl *Senfkörner, schwarz
- 1 Tl *Kreuzkümmel
- 1 *Chilischote, rot, getrocknet
- 4 *Curryblätter
- ¼ Tl *Asafoetida
- ¼ Tl *Kurkuma
- 1 Tl *Garma Masala
- 1 *Sternanis
- 1 *Zimtstange
- 2 *Zwiebeln, rot, geschält, fein gehackt
- 60 g *Ingwer, frisch, geschält, gerieben
- 2 Tomaten, geschält, entkernt, gewürfelt
- 50 g Datteln, getrocknet, ohne Kern, gewürfelt
- 2 El Korianderblätter, gehackt

GARNITUR

- 4 Feigen, frisch, gewaschen, geviertelt
- Einige Korianderblätter
- 4 Chilischoten, geröstet
- 2 El Cashewnüsse, geröstet

ZUBEREITUNG

Die Linsen ca. 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Ohne Zugabe von Salz bei mittlerer Hitze weich kochen. Das Ghee in einem separaten Topf erhitzen. Die *Zutaten hinzugeben und auf kleiner Hitze eine Gewürzpaste herstellen. Den Sternanis und die Zimtstange entfernen und für die Garnitur beiseitestellen. Die Gewürzpaste mit dem Stabmixer mixen. Zum Schluss die Tomaten, die Datteln und die Korianderblätter unterrühren. Mit den gekochten Linsen mischen.

ANRICHTEN

Das Linsendal portionenweise in vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den frischen Feigen, Korianderblättern, der Chilischote und den Cashewnüssen garnieren. Dazu passen Lingue di suocera.

Rezept von Ursula Egli, Marion Michels

