



Bundeszentrum
für Ernährung

Dhal mit Kohlrabi und Linsen

© C.Schmidt-Packmohr, BLE

Linsen sollte man immer im Haus haben – am besten gleich in verschiedenen Farben! Sie halten sich lange, schmecken und haben in Sachen Nährwert einiges zu bieten! Kein Wunder, dass sie und auch alle anderen Hülsenfrüchte eine wichtige Rolle im „Speiseplan der Zukunft“ (Planetary Health Diet) spielen. Hier ein unkompliziertes Linsengericht aus Indien.

Zutaten für 4 Portionen:

2 kleine Kohlrabi	1 TL gemahlene Kurkuma
8 Kirschtomaten	1 TL gemahlene Koriandersaat
1 Zwiebel	1 TL Currypulver
1 EL Kokosöl / Ghee / Butterschmalz	160 g gelbe oder rote Linsen
rote Chilischote nach Belieben	Salz
3 cm Ingwer	Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	400 ml Kokosmilch
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	8 EL Naturjoghurt
	4 Zweige Koriandergrün oder glatte Petersilie

Zubereitung:

- Kohlrabi schälen und in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden. Mit einem Schuss Wasser in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. dünsten. Man kann das Gemüse auch in einen Einsatz geben und im Wasserdampf dämpfen.
- In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und kleinschneiden.
- Zwiebel schälen, würfeln und in dem Fett in einem größeren Topf anschwitzen.
- Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne herausschaben, die Hälften in feine Streifen schneiden und zu den Zwiebelstückchen geben.
- Ingwer schälen, fein reiben und ebenfalls hinzufügen – alles weitere 2 - 3 Min. rösten.
- Knoblauch schälen, kleinschneiden und kurz mitbraten lassen.
- Dann folgen alle Gewürze, die rund 1 Min. rösten sollen, dabei wenden.
- Tomaten, angegarten Kohlrabi, ca. 4 EL Kohlrabiwasser sowie die Linsen hinzufügen und alles gut verrühren.
- Mit Kokosmilch ablöschen und alles mit aufgelegtem Deckel solange leise köcheln lassen, bis die Linsen die gewünschte Konsistenz haben – ca. 10 - 15 Min. – dabei ab und zu umrühren. Bei Bedarf mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe verdünnen.