

TRIBI'S KOCHSHOW



MENÜ

Indisches Linsen Dal mit frittiertem Blumenkohl





ÜBER DAS GERICHT

Das Dal, auch Daal oder Dahl geschrieben, stammt aus der pakistanischen und indischen Küche. Es wird vorwiegend aus Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen, Bohnen oder Erbsen zubereitet. Das Rezept variiert je nach Region und Volksgruppierung. Das Dal gilt in Indien als Grundnahrungsmittel und kann als Hauptspeise oder als Beilage gegessen werden. Klassisch isst man es zusammen mit Nan-Fladenbrot, nature Joghurt und Gemüse.

Allergene: Hülsenfrüchte, Sesam, Weizen, Zwiebel, Knoblauch, Tomate

Hier geht es zum Kochvideo:

https://www.youtube.com/watch?v=DjOZRAQ6Bu8&list=PL_J4jHJ6zvUqCO1of80lgwLUFUGJtHOzF&index=3

EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste ist für ein Dal mit frittiertem Blumenkohl für 4 Personen.

Was du bereits zu Hause haben solltest: Salz, Zucker

Das Masur Dal

- Rote Linsen 400g
 - Basmatireis oder Jasminreis 200g
 - Weisse Zwiebeln 2 Stück
 - Grosse Knoblauchzehen 3 Stück
 - daumengrosse Ingwerknolle 5g
 - Thai Chili 2-3 Stück
 - Kokosnussmilch 400g
 - Pelati 400g
 - Jaipur Curry (oder ein anderes gelbes Curry) 1EL
 - Gemahlener Kreuzkümmel 1 TL
 - Gemahlener Kurkuma 2 TL
- Das Curry und der Kreuzkümmel lassen sich auch durch eine Garam Masala Gewürzmischung ersetzen. Das Verhältnis bleibt dabei gleich.
- Kleine säuerliche süsse Äpfel (z.B. Braeburn) 2 Stück
 - Blütenhonig 2 EL
 - Sonnenblumen- oder Sesamöl 2 EL
 - Limettensaft und Schalenabrieb 1 Stück
 - Zimtstange 1 Stück
 - Salz und Pfeffer

Limetten-Minze-Joghurt

- Nature Joghurt 300g
- Pfefferminze 20g
- Limettenschale und Saft 1 Stück
- Rohrzucker 30g
- Salz und Pfeffer



Der frittierte Blumenkohl

- Blumenkohl 400g
- Kichererbsen Mehl oder Weissmehl 200g
- Wasser 150g
- Kurkuma 1 EL
- Currypulver 1 EL
- Kreuzkümmel 1 EL
- Paprikapulver 1 EL
- Salz 10g
- Sonnenblumenöl (zum Frittieren) 500g

Achtung beim Frittieren – lasse dir dabei von deinen **Eltern helfen**, wenn du keine Fritteuse zu Hause hast. In der Pfanne ist die Temperatur nur schwierig zu kontrollieren. Wenn das Öl zu brennen beginnt, musst du den Herd oder Fritteuse abschalten und das Feuer mit einer Feuerlöschdecke löschen! Oder lasse sie ausserhalb des Hauses ausbrennen. **Nie Wasser** zum Löschen von **brennendem Öl** nehmen!

MATERIALLISTE

Diese Geräte oder Küchenwerkzeuge brauchst du zu Hause, um das Menü zu kochen.

- 3x 4L Pfanne
- Messer
- Schneidebrett
- Abtropfsieb
- Küchenpapier
- Stabmixer
- Schaumkelle

FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

Melde dich bei: phillipp@treibhausluzern.ch