

Rezepte von SRF-Südostasien-Korrespondentin Karin Wenger

Dal

Zutaten: (2 Pers.)

½ Tasse gelbe Linsen
2 Tassen Wasser
¼ EL Gelbwurz-Puder
1 ½ EL Salz
1 EL Masala (indische Gewürzmischung kann auch durch Curry ersetzt werden)
eine Prise Kümmel
2 Knoblauchzehen
Ingwer
1 Zwiebel
2 Tomaten
nach Belieben frischer Koriander

Zubereitung:

Die Linsen mit Wasser, Salz und Gelbwurzpuder in einen Dampfkochtopf geben. Zehn Minuten auf grossem Feuer kochen, dann nochmals fünf Minuten auf kleinem kleiner Stufe kochen und die Pfanne dann vom Herd nehmen.

In einer zweiten Pfanne eine Prise Kümmel in heisses Öl geben, fein geschnittene Zwiebeln, fein gehackten Knoblauch, Ingwer und gewürfelte Tomaten begeben. Masala dazu geben und alles mit den Linsen mischen und leicht einkochen (die einen mögen das Gericht etwas flüssiger, die anderen etwas stärker eingekocht).

Das Linsengericht mit frischem Koriander servieren.

Paneer Tikka

Zutaten: (2 Pers.)

200g Paneer (eine Art Hüttenkäse, kann durch Tofu ersetzt werden)
1 EL frisch geschabten Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Tomaten
1 Löffel Soja-Sauce
½ EL Salz
eine Prise Pfeffer
1 EL Honig

eine Prise Dillpuder
1 EL Aceto Balsamico
1 EL Öl

Zubereitung:

Den Knoblauch und den Ingwer raffeln und mit Salz, Soja-Sauce, Pfeffer, Honig, Dillpuder, Aceto Balsamico und Öl zu einer Sauce vermischen. Die Tomaten und Zwiebeln vierteln. Den Paneer in Streifen schneiden. Alles vermischen und ca. 10 Min. einziehen lassen. Dann in einer Pfanne ein paar Minuten anbraten.

Chapati (Fladenbrot)

Zutaten: (2 Pers.)
100 g Dinkelmehl
100 g Weizenmehl (Mehlsorte nach eigener Wahl verwenden)
1 Prise Salz (Karin Wengers Köchin Maya macht die Chapatis ohne Salz....)
nach Belieben 1 EL Olivenöl
ca. 1 Tasse Wasser

Zubereitung:

Das Dinkelmehl mit Weizenmehl und Salz mischen. Olivenöl und Wasser hinzugeben und verkneten bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in etwa acht gleich grosse Portionen teilen und zu Kugeln formen, diese dann mit dem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen in einer „Tawa“ (flacher Eisenpfanne) oder in einer heissen Pfanne ohne Öl auf höchster Stufe backen. Wenn im Teig Blasen entstehen, den Fladen wenden und auf der anderen Seite kurz erhitzen. Die Chapati können mehrfach gewendet werden, sind jedoch in knapp einer Minute fertig gebacken.

Dal in kleinen Schüsseln servieren, dazu den Paneer reichen. Mit dem Chapati das Dal löffeln und den Paneer essen.

....und zum Verdauen geniesst man ein gutes Lassi.
