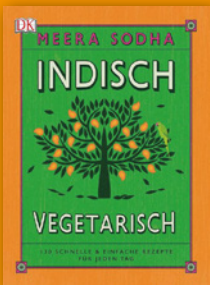




Samstag, 16. Juni 2018, 10:00 bis 18:30 Uhr  
**GEWÜRZE & KLÄNGE INDIENS**

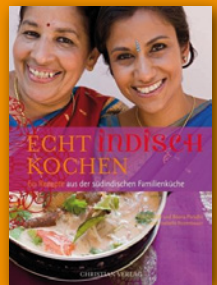


Falls Sie beim Showkochen mit dem WDR-Radiokoch, Journalisten und Foodie **Helmut Gote** auf den Geschmack gekommen sind, finden Sie das Rezept auf der Rückseite und hier zwei Buchtipps für weitere Einblicke in die indische Küche.



Meera Sodha  
**INDISCH  
 VEGETARISCH**

Padmavathi Paradin  
 & Beena Paradin  
**ECHT INDISCH  
 KOCHEN**



Unser aufrichtiger Dank für die fruchtbare Zusammenarbeit gilt der

**TEEKAMPAGNE**

# ग्रहदलिंगुड फ़िरोल इन्दीया



## दाल लक़ेनी

Rezept: Helmut Gote

- 100g schwarze Urid-Bohnen
- 100g schwarze Linsen
- 100g Chana Dal (geschälte Kichererbsen)
- 1,5 Liter Wasser

- 3 cm frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 frische rote Chilischote
- 1 Esslöffel Kasoori Methi (getrocknet Blätter von Bockshornklee)
- 1 gehäufter Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1 gehäufter Teelöffel Korianderpulver
- 1 Esslöffel Rapsöl

- 250g gewürfelte Dosentomaten
- 50g Butter
- 1 Esslöffel Garam Masala (Indische Gewürzmischung)
- 1 Prise Chilipulver

- 5cl Sahne
- Salz

- Indisches Naan oder türkisches Fladenbrot

Die Hülsenfrüchte (indisch ‚Dal‘) mit kaltem Wasser abwaschen, in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel mit heißem Wasser bedecken und eine Stunde ziehen lassen.

Den Ingwer schälen und längs halbieren, Knoblauch fein hacken. Chilischote längs halbieren und entkernen.

Die Dalsorten zusammen mit dem Ingwer, Knoblauch, Chili, Methi, Kreuzkümmel, Koriander und dem Rapsöl aufsetzen.

120 Minuten offen leicht köcheln bis die Dalsorten ganz weich sind.

Tomaten, Butter und Garam Masala einrühren, eventuell zusätzlich mit Chili abschmecken. Weitere 90 Minuten sanft köcheln.

Ingwer und Chilischote heraus fischen, Sahne zufügen und mit Salz abschmecken. Mit Fladenbrot servieren.