

# Wir machen Dal Bhaat!



Dal Bhaat ist das Essen schlechthin in Nepal. Die meisten Nepalesen essen Dal Bhaat mittags und abends. Meistens wird es ohne Fleisch zubereitet, da dieses für viele Nepalesen zu teuer ist.

## **Zutaten (für ca. 4 bis 5 Personen):**

### Für Dal (die Linsensauce):

½ Tasse rote Linsen  
½ Tasse schwarze Linsen  
3 Tassen Wasser  
½ TL Salz  
1 TL Masala  
½ TL Chilipulver  
½ TL Kurkuma

### Für das Anbraten der Linsensauce:

1 EL Öl  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ TL geriebener Ingwer  
½ TL Masala  
einige Korianderblätter

### Für Achar (den Tomaten-Dipp):

6 Tomaten  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ TL geriebener Ingwer  
einige Korianderblätter  
eine Messerspitze Salz  
grüne Chilischoten je nach Geschmack  
1 TL Masala  
1 TL Öl

### Für Tarkari (das Curry):

Gemüse (z.B. Paprika, Blumenkohl, Zucchini, Brokkoli oder auch Kartoffeln, denn Kartoffeln gelten in Nepal als Gemüse)  
5 Tomaten  
4 rote Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
½ Bund Koriander  
½ TL Salz  
1 TL Kurkuma  
1 TL Masala  
½ TL Chilipulver  
grüne Chilischoten nach Geschmack  
½ Tasse Wasser  
1 EL Öl

### Für Bhaat (den Reis):

ca. 4 Kaffeetassen Reis

## Zubereitung:

Für die Linsensauce die schwarzen Linsen einige Zeit vorher einweichen. Dann die schwarzen und die roten Linsen mischen und waschen. In einen Topf geben und ca. 3 Tassen Wasser hinzugeben. Salz, Masala, Chilipulver und Kurkuma hinzugeben und alles für mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren.

Für den Tomaten-Dipp den Knoblauch und Ingwer durch eine Reibe pressen und vermischen. Tomaten, Zwiebel, Chilischoten und Korianderblätter sehr fein hacken. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel hinzufügen und ca. zwei Minuten anbraten. Dann die Tomaten hinzugeben und nach weiteren drei Minuten Salz, Koriander, Masala, Chilischoten und das Püree aus Ingwer und Knoblauch hinzugeben. Den Deckel auf die Pfanne setzen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Sauce auskühlen lassen.



Anschließend wird das Curry zubereitet. Hierfür wird das Gemüse gewaschen und in Stücke geschnitten. Zwiebeln, Knoblauch, Korianderblätter, Chilischoten und Tomaten fein hacken. Dann das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen. Wenn sie angebraten sind, das Gemüse nach und nach hinzufügen und anbraten. Hierbei darauf achten, dass das feste Gemüse als erstes hinzugegeben wird, da dieses am längsten benötigt. Nachdem das Gemüse angebraten ist, Salz und Kurkuma hinzugeben und bei geschlossenem Topf alles 2-3 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dann Masala, Chilipulver, Chilischoten, Koriander und eine halbe Tasse Wasser dazufügen und weitere drei Minuten kochen lassen.



Den Reis währenddessen nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten.

Zum Schluss wird die Linsensauce noch einmal kurz angebraten. Dafür zuerst wieder Knoblauch und Ingwer zerreiben. Dann die Zwiebel, das Ingwer-Knoblauch-Püree und Masala in der Pfanne anbraten. Danach die Linsensauce und den Koriander hinzufügen und für einige Minuten kochen.

Dal Bhaat wird so serviert:

Über den Reis wird die Linsensauce gegeben. Das Curry wird als Beilage gegessen. Von dem Tomaten-Dipp nur recht wenig auf den Teller geben, es ist schließlich nur ein Dipp.



**Guten Appetit! – Khana ramro sanga khanus!**