

Folge vom 18. Dezember 2020

Claudia Conrath und Ralph Caspers machen

Dal a la Ralph Caspers

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Süßkartoffeln, ungeschält, gewaschen und in etwa 1,5 cm große Würfel geschnitten
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Fenchelsamen
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 1 Stück Ingwer, geschält und grob gehackt
- 1 Chili, fein gehackt
- 1 rote Zwiebel, geschält und grob gehackt
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Zimt
- 200 g Dal Linsen
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 große Handvoll Blattspinat
- 1 Zitrone, Saft davon
- Reis
- Wildreis
- 1 Tüte Maden oder Mehlwürmer

Küchentools:

- 1 Brett
- 1 Messer
- 1 Backblech mit Backpapier
- 1 großer Topf
- 1 kleinerer Topf
- 1 Saftpresse

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Süßkartoffeln in Würfel schneiden. Auf einem Backblech verteilen, Salz und Pfeffer darüber, Kreuzkümmel und Fenchelsamen darüber, Olivenöl darüber träufeln. Im Ofen 20-25 Minuten rösten. Süßkartoffeln innen weich und außen knusprig. Währenddessen in einem großen Topf Knoblauch Ingwer, Chili und rote Zwiebel etwa 10 Minuten in etwas Öl anbraten. Kreuzkümmel- und die Koriandersamen mörsern, mit den anderen Gewürzen in den Topf geben und ein paar Minuten anbraten. Linsen, Kokosmilch und Brühe dazu, kurz zum kochen bringen, Temperatur senken und alles 25-30 Minuten köcheln lassen. In einem kleinen Topf Öl heißmachen, wildreichen dazu und poppen lassen. In einem Sieb abtropfen, nach Geschmack salzen. Dann Dal vom Herd nehmen, Blattspinat unterrühren, zusammenfallen lassen. Zitronensaft dazu. Servieren: Reis, Dal, Süßkartoffeln, Würmer (bzw. gepolter Wildreis). Mango-Chutney passt dazu.