

# Dal (Hülsenfrüchte) Gericht - Grundrezept

## Die Zutaten:

150 g Moong Dal (geschälte und halbierte Mungbohnen)

700ml Wasser

1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen

Ein ca. 3 cm großes Stück geschälten frischen Ingwer

½ Tl Kurkumapulver, 1 gestr. Tl Steinsalz, 1 El frischer Zitronensaft

Nach Belieben Gemüse dazu geben (z.B. Karotten, Zucchini, Fenchel, Brokkoli)

Sowie für die Gewürzmischung – die dem fertig gekochten Dal später beigefügt wird:

1 ½ Tl Koriandersamen, 1 Tl Kreuzkümmelsamen, ½ Tl Bockshornkleesamen,

1 Tl Ajwain Samen, ¼ Tl Asafoetida Pulver,

¼ Tl Chili Pulver, 1 El Ghee (geklärte Butter),

Und zum Abschluß: 1 kleines Bund frischen Koriander

# Dal (Hülsenfrüchte) Gericht - Grundrezept

## Die Zubereitung:

Das gut gewaschene Moong Dal in einen Topf geben und das Wasser hinzugeben.

Anschließend Zwiebel (geschält und als Ganzes), sowie die Knoblauchzehen (ebenfalls geschält und als Ganzes) beifügen.

Das Ingwerstück begeben, sowie Kurkumapulver, Steinsalz, und den frisch gepressten Zitronensaft.

Alles zusammen aufkochen und bei kleiner Hitze weiter köcheln lassen.

Wenn sie Gemüse dazugeben sollten sie die Garzeiten für die verschiedenen Gemüsesorten beachten (Brokkoli, Fenchel ca. 10 Minuten, Karotte ca. 15 Minuten, Zucchini ca. 7 Minuten) und entsprechend später beifügen.

Die gesamte Garzeit für das Dal beträgt ca. 20-25 Minuten.

# Dal (Hülsenfrüchte) Gericht - Grundrezept

## Die Zubereitung:

Gewürzmischung zubereiten: Die Samen von Koriander, Kreuzkümmel Bockshornklee und Ajwain im Mörser anstoßen und mahlen (muss nicht ganz fein gemörsert werden) und anschließend in einer Pfanne in dem Ghee vorsichtig anrösten (nicht verbrennen lassen bzw. schwarz werden lassen).

Dann dem Dal beifügen und noch ca. 2 Minuten weiter köcheln lassen.  
Zum Schluss den Koriander hacken und dem fertigen Dal beifügen.  
Mit ein paar Korianderblättchen garnieren – fertig!

# Dal (Hülsenfrüchte) - Variationen und Abstimmung auf die Konstitutionstypen

Sollten sie kein Moong Dal haben können sie auch ein Masoor Dal (rote Linsen) verwenden,  
dass ähnlich lange Garzeiten besitzt wie das Moong Dal.

Ansonsten können sie auch andere Hülsenfrüchte verwenden wie zum Beispiel:  
Gelbe Linsen (Toor Dal) - oder auch halbierte und geschälte Kichererbsen (Channa Dal).  
Diese besitzen jedoch wesentlich längere Garzeiten und sollten am besten über Nacht  
in kaltem Wasser eingeweicht werden.

Für die Vata Konstitution: zusätzlich 1 Tl Ghee hinzugeben oder ein bisschen Sahne,  
sowie 1 Tl Fenchelsamen für die Gewürzmischung.

Für die Pitta Konstitution: Chili Pulver weglassen, ggf. eine Prise Pippali (langer Pfeffer) mit beifügen  
Als Gemüse eignen sich sehr gut grüne Blattgemüse, wie zum Beispiel Mangold oder Spinat  
Sie können dem Dal auch 1 El Kokosflocken beifügen

Für die Kapha Konstitution: zusätzlich  $\frac{1}{4}$  Tl Chili Pulver beifügen

Für die vegane Ernährung: Verwenden sie an Stelle von Ghee – Sesamöl.