

Aufgetischt

Dal Bhat

Rezept von Nima Sherpa

Alpengasthof AMMERERHOF
Kolmstraße 21
5661 Rauris-Kolm Saigurn



Zutaten für 4 Personen:

300 g schwarze Linsen, 2 große Zwiebeln, Salz, 10 frische Knoblauchzehen, Pflanzenöl, Kreuzkümmel, Kurkuma, 4 Bund Lauchzwiebeln, 400 g Basmatireis, 600 g Hühnerbrust, 400 g Tomaten, Chili, 200 g frischer Blattspinat

Zubereitung:

Linsen über Nacht in einer großen Schüssel Wasser einweichen. Am nächsten Tag Wasser wegschütten und die Linsen in einem Topf mit reichlich frischem Wasser kochen. Salz hinzufügen und mind. 1 Std. auf mittlerer Stufe weiterkochen. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel hacken und in Öl gut anrösten, bis diese goldbraun sind. Etwas würzen und noch 1 Min. anbraten.

Diese Mischung in den Topf mit Linsen geben und gut umrühren. Vor dem Servieren Lauchzwiebeln fein schneiden und über den Linsen verteilen.

Reis (im Verhältnis 1:2 mit Wasser) kochen, aufkochen lassen, gut umrühren und auf kleiner ca. 20 Min. köcheln.

Für das Chicken Curry die Hühnerbrust in beliebig kleine Stücke schneiden und mit Gewürzen marinieren (Kreuzkümmel, Kurkuma, Chilli, Knoblauch, Salz, Öl). Ca. 1 Std. bedeckt rasten lassen, damit die Gewürze gut einziehen können. Beliebige viele Zwiebeln, Tomaten und Lauchzwiebeln in grobe Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln anrösten, bis sie goldbraun sind, danach die marinierten Hühnerfleisch-Stücke anbraten. Die nur zur Hälfte fertig gekochten Tomaten und Lauchzwiebeln beifügen und gut umrühren. Etwas Wasser zugießen, um eine Sauce zu erhalten. Danach den Deckel auf die Pfanne geben und fertig kochen lassen.

Für den Spinat beliebig viele Zwiebeln, Knoblauchzehen und Tomaten in kleine Scheiben schneiden. In Öl, Zwiebeln und Knoblauch gut anrösten. Kreuzkümmel und Kurkuma beimengen, gut umrühren. Tomaten zufügen, etwas anbraten.

Spinat begeben, gut vermischen. Salzen und 10 Min. bei regelmäßigem Umrühren braten lassen.

Für die Tomatensauce beliebig viele Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln in feine Würfel schneiden.

Tomaten in größere Würfel schneiden, Öl erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch gut anrösten. Würzen nach Geschmack (Kreuzkümmel, Kurkuma).

Dann die Tomaten-Würfel beimengen und gut umrühren. Salz und Lauchzwiebeln zufügen. Alles braten, bis die Tomaten gut durch sind. Falls nötig, etwas Wasser zugießen und für weitere 5 Min. rösten.