

Reis Rezepte

Chana Dhal Mit Reis

Anzahl: 6 Portionen Gattung: Beilagen, Reis, Vegetarisch

100 g	Gelbe Spalterbsen (Ghana - Dhal)	5 Essl.	Naturjoghurt
60 ml	Ghee	1,35 Liter	Wasser
2 mittelgr.	Zwiebeln, in Scheiben - geschnitten	150 ml	Milch
1	TL fein gehackte Ingwerwurzel	1 Teel.	Safran
1 Teel.	Zerdrückter Knoblauch	3 Essl.	Zitronensaft
1/2 Teel.	Kurkuma	2	FrISChe grüne Chilischoten
2 Teel.	Salz	3	FrISChe Korianderblätter
1/2 Teel.	Chilipulver	3	Schwarze Kardamomkapseln
1 Teel.	Garam Masala	500 g	Schwarze Kreuzkümmelsamen
			Basmati Reis

1. Erbsen abspülen u. 3 Stunden einweichen. Reis unter fließendem Wasser waschen und beiseite stellen.
2. Ghee in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebel dazugeben und goldbraun anbraten. Mit einem Schaumlöffel die Hälfte der Zwiebel zusammen mit etwas Ghee herausnehmen und in einer Schüssel beiseite stellen.
3. Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, 1 TL Salz, Chilipulver und Garam Masala in die restliche Mischung in der Pfanne geben und 5 Minuten pfannenrühren. Joghurt einrühren. Spalterbsen und 150 ml Wasser dazugeben. Abgedeckt 15 Minuten kochen. Beiseite stellen.
4. In der Zwischenzeit Milch mit Safran aufkochen und zu Zwiebeln, Zitronensaft, grünen Chilischoten und Korianderblättern stellen.
5. Restliches Wasser kochen und Salz, schwarze Kardamomkapseln, schwarze Kreuzkümmelsamen und Reis dazugeben und unter Rühren kochen, bis der Reis halb gar ist. Abgießen und die Hälfte der angeschwitzten Zwiebel, Safran, Zitronensaft, grüne Chilischoten und Koriander oben auf das Chana Dhal geben. Restlichen Reis darauf geben und restliche angeschwitzte Zwiebel, Safran, Zitronensaft, Chilischoten und Koriander darauf geben. Mit einem Deckel fest abdecken und 20 Minuten bei sehr schwacher Hitze kochen. Vor dem Umfüllen in eine vorgewärmte Servierschüssel mit einem Schaumlöffel vermischen. Sofort servieren.

Für dieses Spalterbsengericht wird Safran verwendet, der es zu etwas wirklich Besonderem macht. Es gibt jedem Curry eine ganz besondere Note.