

Dal Bhat Tarkari

1 Tasse/n	Reis
½ Tasse/n	Linsen, rote, geschälte oder gelbe Linsen
4 EL	Erdnussöl
1 EL	Currypulver
3 Zehe/n	Knoblauch
1 Stück(e)	Ingwer
2 Tasse/n	Gemüsebrühe
1 EL	Kreuzkümmelpulver, (muss nicht sein, nur nach Geschmack)
2 Port.	Gemüse, gemischt (z.B. grüne Bohnen, Erbsen, Möhren, Paprika, Zwiebeln)
1 EL	Currypulver, anderes

Zubereitung

☑Arbeitszeit ca. 20 Minuten☑Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten☑Gesamtzeit ca. 45 Minuten

Für das Dal (Linsen):

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Currypulver, geschälten Ingwer, Knoblauch kurz darin anbraten. Linsen und Kreuzkümmel dazugeben, wieder kurz anbraten. Brühe drüber gießen und köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind (ca. 15 min.).

Für das Tarkari (Gemüse):

Klein geschnittenes Gemüse in 2 EL Öl anbraten. Gewürzmischung und Salz dazugeben und schmoren lassen, bis das Gemüse gar, jedoch noch bissfest ist.

Für das Bhat (Reis):

Reis wie gewohnt kochen.

Reis und Gemüse auf den Teller geben und die Suppe in einer extra Schale servieren. Die Suppe wird dann mit dem Löffel über den Reis gegeben und gegessen oder auch dazu gelöffelt.

Beim Tarkari kann man auch etwas experimentieren. (Kein Dosengemüse verwenden! Nur frisch oder TK-Gemüse.) In Nepal wird das Essen täglich gegessen und ist doch immer wieder anders.