



hr1-DOLCE VITA

Christina Weinreich

Dhaal (Parippu) Curry

Dhaal (singh.: Parippu = rote Linsen) Curry ist der „Klassiker“ in Sri Lanka schlechthin und gehört auf so gut wie jede Rice & Curry Tafel bzw. in jedes Lunch Paket.

ZUTATEN

125 g rote Linsen
250 ml dünnflüssige Kokosnussmilch
1 kleingeschnittene Zwiebel
2 – 3 gehackte Knoblauchzehen
10 kleingezupfte Curryblätter
½ TL Bockshornkleesamen
1 – 2 TL geröstetes Currypulver
1 Stück Zimtstange
½ TL Gelbwurz
1 TL Salz, ½ TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Knoblauch und Bockshornklee in einer ungefetteten Pfanne 30 Sek. rösten. Dünnflüssige Kokosnussmilch und Linsen hinzufügen, aufkochen. Hitze reduzieren, übrige Gewürze hinzufügen und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ca. 10 Min.).

Tipp: Die Sri Lankaner bevorzugen Dhaal in einer recht flüssigen Konsistenz, die an Linsensuppe erinnert. Falls das Dhaal dickflüssiger sein soll, nach Geschmack die angegebene Flüssigkeitsmenge reduzieren bzw. mehr Linsen hinzufügen.

Rezept aus dem Buch:

Christina Weinreich

Lakmalie's originale Reis & Curry Rezepte: Ein Ausflug in die Küche und Kultur Sri Lankas

Verlag: Books on Demand

ISBN: 978-3741205491