



hr1-DOLCE VITA

Vincent Fricke **Duftes Dal**

ZUTATEN – Was da sein sollte

Zwiebel (wenn vorhanden)
gelbe Linsen (klappt auch mit roten Linsen, Kichererbsen oder geschälten Mungobohnen)
Gemüsebrühe (oder Wasser)
Tahin, Cumin und Tomatenmark
Knoblauch (nach Gusto)
Zitronensaft, Petersilie, Salz
Leftover-Gemüse (s.u.)

ZUBEREITUNG

Zwiebel fein würfeln. Linsen in reichlich Gemüsebrühe oder Wasser (1:3) 15-20 Minuten weich kochen. Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, die restlichen Zutaten dazugeben und abschmecken.

Tipp: Zitronensaft und Salz sollte unbedingt erst nach dem Weichkochen der Linsen hinzugegeben werden, da sich sonst der Garprozess ewig hinauszieht. Natron dagegen verkürzt die Kochzeit gerade bei Kichererbsen ungemein (vor allem, wenn man vergessen hat, sie einzuweichen), zum anderen unterstützt Natron die Verdauung gerade bei Hülsenfrüchten: ½ EL auf einen Liter Wasser mit in den Topf geben.

Hinweis: Bei der Variante mit Kichererbsen ist es unumgänglich, die Kichererbsen über Nacht mindestens 4 Stunden einzuweichen.

Passende Gemüse und Variationen:

Es passt so ziemlich jede Art von Gemüse in ein Dal. Einfach kurz vor dem Ende des Kochvorgangs das in mundgerechte Stücke geschnittene Leftover-Gemüse hinzugeben und kurz mitkochen lassen.



hr1-DOLCE VITA

Am vortrefflichsten passen: Süßkartoffeln (fein gewürfelt, Garzeit 6-8 Minuten), Spinat (ganze Blätter, Garzeit 1-2 Minuten), Okraschoten (ganze oder halbe Schoten, Garzeit 3-4 Minuten), Zucchini (halbe Ringe, Garzeit 3-4 Minuten), Aubergine (gewürfelt, Garzeit 5-6 Minuten), grüne Bohnen (ganze oder halbe Bohnen, Garzeit 8 Minuten), Zuckerschoten (ganze Schoten, Garzeit 2-3 Minuten), Paprika (gewürfelt, Garzeit 2-3 Minuten), Kartoffeln (fein gewürfelt, Garzeit 8 Minuten). Alles gerne auch in wilden Kombinationen.