

DAL PALAK (SPINAT DAL)

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 45 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 5 Tassen (1.000 g) geteilte rote Linsen
- 1 Esslöffel (8 g) Kurkuma
- 1 Teelöffel (5 g) koscheres Salz
- 1 Esslöffel (15 g) Ghee (oder Öl)
- 2 Esslöffel (16 g) Kreuzkümmelsamen
- 3 Tassen (540 g) gelbe Zwiebeln, klein gewürfelt
- ¼ Tasse (40 g) Knoblauch, gehackt
- ¼ Tasse (30 g) Ingwer, gerieben
- 1.500 g Spinat, gehackt
- ½ Tasse (125 g) Wasser
- 2 Teelöffel (5 g) rotes Chilipulver
- 1 Esslöffel (8 g) Garam Masala

Zubereitung:

1. Linsen und 3 Tassen (750 ml) Wasser in einen großen Topf bei mittlerer bis starker Hitze geben. Kurkuma und Salz hinzufügen. 8-10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich und breiig sind.
2. Ghee oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmelsamen hinzugeben und anrösten lassen.
3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Sautieren, bis sie duften. Spinat hinzugeben und kochen, bis er verwelkt ist.
4. Gekochte Linsen zu der Spinatmischung geben. Bei Bedarf Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Mit Chilipulver, Garam Masala und ggf. zusätzlichem Salz abschmecken. 4-5 Minuten köcheln lassen, bis sich die Aromen gut vermischt haben.
6. Heiß mit Naan zum Dippen servieren.