

# Punjabi Daal

## Schwarze Urad Linsen

### Rezept für 2 Personen! 1-2 Portionen

#### Für die Linsen:

62.5 g ganze Urad (schwarz) Linsen  
0.5 Lorbeerblatt  
1 Kardamomen

#### Für die Würzmischung:

0.75 EL Ghee  
0.5 TL Kreuzkümmelsamen  
0.5 TL Knoblauch  
0.5 TL Ingwer  
0.5 Zwiebel  
0.5 grüne Chili Schote  
0.75 EL Tomaten Püree  
0.75 TL Chilipulver  
0.7 TL Kurkuma  
0.7 TL Kreuzkümmelpulver  
0.7 TL Korianderpulver  
1 EL vollfett Rahm  
0.5 TL Salz  
1 EL Butter  
0.75 TL trocken Bockshornkleeblätter  
0.75 TL Garam masala

### Rezept für 4 Personen! 2-4 Portionen

#### Für die Linsen:

125 g ganze Urad (schwarz) Linsen  
1 Lorbeerblatt  
2 Kardamomen

#### Für die Würzmischung:

1.5 EL Ghee  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
1 TL Knoblauch  
1 TL Ingwer  
1 Zwiebel  
1 grüne Chili Schote  
1.5 EL Tomaten Püree  
1.5 TL Chilipulver  
1.4 TL Kurkuma  
1.4 TL Kreuzkümmelpulver  
1.4 TL Korianderpulver  
2 EL vollfett Rahm  
1 TL Salz  
2 EL Butter  
1.5 TL trocken Bockshornkleeblätter  
1.5 TL Garam masala



## Zubereitung

### Vorbereiten:

1. Die Linsen waschen und in doppelte Menge Wasser für 6 Stunden oder übernachtete einweichen. Abgiessen.
2. In einen Schnellkochtopf die **Linsen, Lorbeerblatt** und **Kardamom** mit ½ L Wasser aufkochen lassen und für 20 Minuten Quellen lassen bis sie ganz weich sind. (Oder in einen Topf mit 1 L Wasser für 30-45 Minuten kochen). Mit einem Löffel die Hälfte der Linsen zerdrücken.
3. Knoblauch, Ingwer, Zwiebel schälen und mit Chili fein hacken.

### Zubereiten

1. **Ghee** in ein kleiner Topf erhitzen. Die **Kreuzkümmelsamen** zufügen und rösten bis sie anfangen zu knistern.
2. Die **Knoblauch, Ingwer, Chili** und **Zwiebel** rösten für 5 Minuten.
3. Die **Tomaten Püree** und **gemahlen Gewürze** zugeben, kochen für 3 Minuten. Die gekochte Linsen mit ca. 100 ml Wasser zugeben und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen. Ab und zu rühren, mehr Wasser, ca. 100 ml zugeben und köcheln lassen. Kochen Sie die Linsen wie ein flüssiger Risotto, bis es cremig in der Konsistenz ist.
4. Am Ende geben sie die **Rahm, Butter, Bockshornklee, Garam Masala** und mit **Salz** abschmecken.