

Indisches Dal, chinesisches gegessen [Update]



Ich habe mich heute zum ersten Mal an der indischen Küche versucht und machte [Rote-Linsen-Dal](#). Es ist trefflich gelungen.

Nimm dies von ChatGPT (um das, was ich wusste, zu bestätigen), [eatbetter.de aka Diensteanbieter: BurdaVerlag Publishing GmbH](#):

Die korrekte Schreibweise ist „Rote-Linsen-Dal“ mit zwei Bindestrichen.

Erklärung: „Rote Linsen“ ist eine Wortgruppe, die nicht zwingend zusammengehört. Wenn sie in einem Kompositum vorkommt, wird sie mit einem Bindestrich verbunden: Rote-Linsen. „Dal“ ist das Grundwort des Kompositums, sodass das ganze Wort „Rote-Linsen-Dal“ korrekt mit zwei Bindestrichen geschrieben wird. Diese Schreibweise sorgt für eine klare Lesbarkeit und folgt den Regeln zur Zusammensetzung von mehrteiligen Begriffen im Deutschen.



Ich habe das verlinkte Rezept variiert.

1. Schritt: Drei kleine oder zwei große Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (daumengroß, geschält), gut 250 Gramm rote Linsen (gibt es im Supermarkt), Petersilie (ich

hatte nur tiefgefrorene und nahm 2 Packungen).

Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer habe ich zusammen in der guten [Kenwood](#) geschreddert.

2. Schritt: Jeweils 1 Teelöffel Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, scharfes Paprikapulver und Tikka-Masala-Curry-Paste (ich mag kein „chicken“). Alles in einem kleinen Gefäß vermatschen.

2 Esslöffel Rapsöl (oder Sonnenblumenöl – beide haben nicht so einen Eigengeschmack wie Olivenöl) in einem Topf oder einem Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, und Ingwer kurz darin anbraten und dann die Linsen dazugeben (vorher kurz waschen und abtropfen lassen).

Nach ein paar Minuten mit einem halben Liter Gemüsebrühe ablöschen und zehn Minuten abgedeckt köcheln lassen.

3. Schritt: eine kleine Dose gehackte Tomaten (400 gr.), 200 Milliliter Kokosmilch und den Saft einer halben Zitrone oder Limette einrühren. Mit Salz und viel gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Dazu Basmati-Reis, [professionell zubereitet](#).

[Kann man essen](#). ([Instagram-Version](#))



Ich vergaß zu erwähnen, dass ich für meine tägliche Diät-Tag noch eine Heidelbeer-Torte machte mit einer klitzekleinen Portion Sahne.

[Update] Mein indischer Untermieter kritisierte, dass Tikka Masala auf keinen Fall zu Dal gehöre, sondern Garam Masala, Auch nehme er kein Ingwer.