

Chana Dal mit Kohlrabisalat und glasiertem Tempeh

11/26

Liebe Köch*innen,

bei Chana Dal handelt es sich um halbierte, geschälte Kichererbsen, der Tempeh besteht aus fermentierten Sojabohnen. Beides hat einen hohen Proteingehalten, zusammen mit einem vergleichsweise hohen Gehalt an Ballaststoffen. Die wärmende, würzige Schwere des Dals wird vom schnellen Kohlrabi-Joghurt-Salat sofort in ein harmonisches Mundgefühl verwandelt.

Guten Appetit wünscht,
Tina Richter



Zutaten

Für den Dal

- 250 g Chana Dal
- 1 große Pastinake, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Koriandersamen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 EL Kokosöl
- 250 ml Kokosmilch
- 150 ml Mango Püree
- 1 TL Zucker
- ½ Dose Cubetti (Tomaten gewürfelt)
- 2 EL Mango Chutney
- Zitronensaft, Salz

Kohlrabisalat

- 1 Kohlrabi, grob geraspelt
- 150 g Naturjoghurt
- 1 TL Kreuzkümmel, geröstet
- Salz

Tempeh

- 1 Tempeh (oder Tofu Bratfilet)
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Mango Chutney
- Saft einer halben Zitrone
- Salz

Zubereitung

Chana Dal über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser abspülen.

Knoblauch und Ingwer fein reiben. Die Gewürze mischen und frisch mahlen. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel andünsten. Wenn Sie etwas Farbe angenommen haben, die Ingwer-Knoblauch-Paste dazugeben und mitbraten. Schließlich die Gewürzmischung kurz mit anbraten, den Chana Dal dazugeben und mit der Kokosmilch und ca. 300 ml Wasser ablöschen, sodass alles gut bedeckt ist. Das Mango Püree und den Zucker einrühren, mit Salz würzen und leicht köcheln lassen, bis die Kichererbsen gar sind (plane etwa 1 Stunde ein). 20 Minuten vor Schluss die Pastinaken-Würfel dazugeben. Ist alles fertiggekocht, die Tomaten und das Mango Chutney unterrühren und alles mit Zitronensaft, Salz und wer mag Chili abschmecken.

Kohlrabispelt in ein Sieb geben, kräftig salzen und über einer Schüssel für ca. 20 Minuten abtropfen lassen. Gut ausdrücken und mit Joghurt und Kreuzkümmel mischen. Mit dem verbliebenen Sud abschmecken.

Den Tempeh in Scheiben schneiden, in Kokosöl von beiden Seiten anbraten. Wenn der Tempeh fertig gebraten ist, das Mango Chutney darauf geben, die Pfanne kurz kräftig schwenken, damit alles vom Chutney überzogen wird. Mit Zitronensaft ablöschen, mit Salz würzen und alles direkt in eine Schüssel umfüllen, damit nichts anbrennt.

Es kann alles zusammen auf einem Teller angerichtet werden oder in einzelnen Schüsseln, sodass jeder Bissen neu zusammengestellt werden kann. Wer mag kann Reis oder Fladenbrot als Beilage servieren.