

natürlich  gesund



Mung Dal

einfach, Arbeitszeit 15 Min., Gesamtzeit 65 Min.

Zutaten:

- 250 g Mung Dal Bohnen
- 700 g Wasser
- 2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- 40 g Ghee
- 1 TL Kreuzkümmel
- 70 g Zwiebeln, gewürfelt
- 15 g frischer Ingwer, gerieben
- 1 Chilischote getrocknet
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Salz
- 250 g Gemüse der Saison (z. B. Karotten, Brokkoli, Zucchini, Paprika etc.), alles klein gewürfelt



Zubereitung:

- Mung Bohnen in 700 g Wasser und mit dem Knoblauch in einem Topf 8 Minuten kochen.
- Schaum von der Oberfläche abschöpfen.
- 10 g Ghee zugeben und weitere 25 Minuten erhitzen.
- Dal umfüllen und (im Backofen) warm stellen.
- Kreuzkümmel, restliches Ghee, Zwiebeln, Ingwer, Chili und Gemüse in einen Topf geben und 10 Min. dünsten.
- Kurkuma, Garam Masala und Salz zugeben und weitere 5 Min. kochen.
- Mung Dal unterrühren und genießen.

Tipp:

Du kannst das Gemüse immer wieder variieren und erhältst dadurch jedes mal eine neue leckere Variante. So bleibt das Mung Dal immer abwechslungsreich.

