

Tikka Masala Dal

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten %s

- Tandori-Paste
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1/2 Peroncini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel,
- Koriandersamen
- 2 TL Garam Masala
- Prise Kardamom

Zutaten Dal

- Etwas Rapsöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 80 g Tomatenpüree
- 250 ml Kokosmilch
- 8dl Gemüsebouillon
- 70 g rote/gelbe Linsen
- 140 g Kichererbsen
- 1 mittelgrosses Rüebli
- 100 g Kartoffeln
- 1 kleine Zucchini
- 1/2 Aubergine

Zutaten Tandoori-Blumenkohl

- Tandoori-Blumenkohl
- 1/2 Blumenkohl
- 25 g Sojajoghurt
- 1/2 Zitrone, Saft

Zutaten Minz-Joghurt

- 1 veganes Joghurt
- etwas Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Einige Pfefferminzweige

Zubereitung %s

Im Rapsöl den Knoblauch, Ingwer Peperoncini und alle Gewürze anbraten bis es duftet. Alles im Mörser zu einer Paste mörsern.

Zubereitung Dal

Die Linsen gut waschen. Die Kartoffeln und Aubergine klein würfeln und zusammen mit den Linsen in etwas Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Dann mit der Bouillon ablöschen und weich kochen. Wasser nachgeben, wenn die Flüssigkeit verkocht. Die Kartoffel und Zucchini klein würfeln und zusammen mit dem Tomatenpüree, Kokosmilch und der Hälfte der Gewürzpaste dazugeben. Alles weiterkochen, bis die Karotten weich, aber noch knackig sind.

Zubereitung Tandoori-Blumenkohl

Die Blumenkohlrischen abzwacken. Die andere Hälfte der Tandoori-Paste salzen und mit dem Joghurt und dem Zitronensaft mischen und den Blumenkohl dazugeben. Den Blumenkohl im Ofen bei 220 Grad Umluft für 10 Minuten backen.

Zubereitung Minz-Joghurt

Für den Minz-Dip die Minze fein schneiden und mit dem Joghurt, Öl und dem Knoblauch mischen. Salzen und Pfeffer.