



Scharfe Linsensuppe mit Kürbis, Tomaten und grünen Bohnen: Sambar

Aus Rick Stein – Faszination Indien: Madurai und Kerala



Sambar wird je nach Region mit Reis, Dodas (südindische „Crêpes“) oder Idlis (tamilische gedämpfte Reis-Bohnen-Küchlein) serviert.

Zubereitungszeit : weniger als 30 Minuten

Kochzeit: 1 – 2 Stunden

Für 4 – 6 Personen

Zutaten

Für das Gemüse

- 100 g Tur Dal (Straucherbsen), gut gewaschen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 100 g Karotten, in 2cm Stücke geschnitten
- 100 g Kürbis (z.B. Butternusskürbis), geschält, in 2 cm Stücke geschnitten
- 100 g grüne Mungobohnen, in 2 cm Stücke geschnitten
- 1 Tomate, gehackt
- 1 ½ TL Kurkuma, gemahlen

- 1 ½ TL Zucker
- 1 ½ TL Salz

Für das Masala

- 50 ml pflanzliches Öl
- 1 TL Chana Dal (Kichererbsen)
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 1 TL Koriandersamen
- 4 Kashmiri Chilies, getrocknet
- Etwas frische Curryblätter
- 1 TL Asant

Für das Tarka

- 2 EL pflanzliches Öl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 ½ TL Bockshornkleesamen

Zubereitung

1. Für das Gemüse 1.5 Liter Wasser in einer grossen hohen Pfanne zum Kochen bringen. Tur Dal, Zwiebeln, Karotten, Kürbis, grüne Bohnen und Tomaten dazugeben und auf mittlere Hitze reduzieren. Ohne Deckel für 30 Minuten köcheln lassen. Dann Kurkuma, Zucker und Salz darunterziehen und für weitere 15 Minuten kochen lassen, bis das Dal weich ist.
2. Für das Masala Öl bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erhitzen. Dann den Rest der Masala-Zutaten in die Pfanne geben und für 30 Sekunden – 1 Minuten anbraten, bis sich der Duft entfaltet. Die Gewürze mit dem Öl in eine Gewürzmühle oder einen kleinen Küchenmixer geben und zu einer Paste vermengen. Dann die Paste unter das Gemüse ziehen.
3. Für das Tarka Öl bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erhitzen und die Tarka-Zutaten für 10 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich und goldbraun sind. Die Menge zusammen mit dem Öl ebenfalls unter das Gemüse ziehen und mit Reis, Dosas oder Idlis servieren. Kokosnuss- und Tomaten-Chutney schmecken wunderbar dazu.