

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 2. April 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Christian Obenauf

Rote Linsen-Dal mit Limetten-Joghurt und geschmortem Fenchel

Zutaten für zwei Personen

Für das Dal:

300 g rote Linsen
 300 g stückige Tomaten aus der Dose
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 30 g Ingwer
 200 g Kokosmilch
 600 ml Gemüsefond
 3 Zweige Koriander
 10 g gemahlener Kurkuma
 10 g Garam Masala
 10 g gemahlener Kreuzkümmel
 10 g edelsüßes Paprikapulver
 10 g feine Chiliflocken, ohne Kerne
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser ordentlich abspülen, bis das abfließende Wasser klar wird.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein reiben. Ingwer schälen und ebenfalls reiben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Ingwer leicht darin anschwitzen. Dann die Linsen zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen, dann Kurkuma, Garam Masala, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chiliflocken zugeben und ca. 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Tomaten aus der Dose einrühren und die Kokosmilch zugeben. Alles bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Wenn die Linsen weich sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dal vor dem Servieren mit Koriander garnieren.

Für den Fenchel:

1 Fenchel mit Grün
 ½ Granatapfel
 1 Orange, Saft
 100 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Aus dem Fenchel zwei Scheiben à 5-6 mm herausschneiden.

Fenchelgrün für die Dekoration beiseitelegen. Kerne eines halben Granatapfels aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben.

Fenchelscheiben in Olivenöl leicht anbraten und anschließend Gemüsefond zum Schmoren angießen. Fenchel dann ca. 10 Minuten weich schmoren. Wenn der Fenchel weich ist, die überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft in die Pfanne zum Fenchel geben und nochmals 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Scheiben beim Anrichten mit etwas Salz würzen und das gehackte Fenchelgrün darauf verteilen. Nach Belieben mit den Granatapfelkernen toppen.

Für den Limetten-Joghurt:

100 g Joghurt
 3 Limetten, Abrieb
 Salz, aus der Mühle

Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Mit einer Zestenreibe etwas Limettenschale abreiben und in den Joghurt geben. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.