

Süßkartoffel-Kumpir mit indischem Dal

Zutaten für 4 Personen:

4 Süßkartoffeln	1,5 TL Chilipulver
200 g rote Linsen	2 TL Kurkuma
500 ml Kokosmilch	2 TL Garam Masala
300 ml Wasser	2 TL indisches Currypulver
2 TL ÖL	2 TL Bockshornklee, gemahlen
2 Zwiebeln	Pfeffer & Salz
4 TL Ingwer, gerieben	4 TL Röstzwiebeln
2 Knoblauchzehe, gepresst	1 Bund Koriandergrün
2 TL Koriander	

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C vorheizen. Süßkartoffeln waschen, trocknen und mit einer Gabel rundherum einstechen. Die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 45 bis 60 Min. im Ofen backen.

In der Zwischenzeit die Linsen unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

ÖL in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch und Linsen hinzugeben und mit Kokosmilch ablöschen, eine Prise Pfeffer und das Wasser dazugeben. Alles 15 Min. köcheln lassen

Ingwer und alle Gewürze zu den Linsen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Min. köcheln lassen.

Sollte das Dal zu dickflüssig sein, kann man noch etwas Flüssigkeit (Kokosmilch oder Wasser) hinzugeben.

Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Die Süßkartoffeln etwas abkühlen lassen und längs einschneiden (nicht durchschneiden) und etwas zusammendrücken, damit sie sich öffnen. Das Kartoffelinnere mit einer Gabel leicht auflockern.

Nun die Süßkartoffeln mit dem Dal füllen und mit Röstzwiebeln und Koriander garnieren.