



Daal Bhaat, Tarkari von Aama

Man braucht:

Eine Tasse Linsen

Ein Teelöffel Butterschmalz

Zwei Knoblauchzehen

Eine Zwiebel

Etwas Ingwer (frisch)

Gewürze: Salz, Chili, Kreuzkümmel, Gelbwurz
Koriander (frisch oder getrocknet)

Reis: am besten Basmati je nach Appetit
etwa eine Handvoll pro Person

Gemüse (je nach Saison)



In der nepalesischen Küche wird nicht nach starren Rezepten gekocht. Wichtig ist jedoch das Anrösten der Gewürze!

Aamas Rezept:

1 Tasse Linsen (Daal) in zwei Tassen Wasser einweichen (stehen lassen). Als Daal kann man alle Linsensorten aber auch andere Hülsenfrüchte kochen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und in Butterschmalz anrösten. Alle Gewürze dazugeben.

Die eingeweichten Linsen abgießen und mit zwei Tassen frischem Wasser ca. 35 Minuten kochen lassen. Im Schnellkochtopf ist das Daal fertig, wenn das Sicherheitsventil drei Mal zischt.

Daal kann dicklich oder dünn serviert werden. Eventuell mit Salz abschmecken und oder mit Wasser verdünnen.

Für den Reis (Bhaat) die Reiskörner gut waschen und eventuell Steinchen raussuchen. Aama kocht den Reis ungesalzen. Doppelt so viel Wasser wie Reis, aufkochen und dann ca. 15 Minuten ziehen lassen. Im Gegensatz zu Südostasien wird in Nepal der Reis immer körnig gekocht.

Zu Daal Bhaat wird Gemüse je nach Saison gereicht. Aama brät die Gemüsemischungen immer im Wok. Zuerst wieder die Gewürze und dann klein geschnittenes frisches Gemüse dazugeben. Beliebte Mischungen sind Blumenkohl, Pilze oder Rettich und Erbsen oder auch Bohnen mit Kartoffeln, eben alles was gerade aus dem Garten oder vom Feld kommt. Das Gemüse ist eine kleine Beilage.

Oft gibt es dann zum Berg Reis, dem See aus Daal und einem Klecks Gemüse einen Löffel voll Acchar, eine kleine scharfe Zugabe. Dazu zum Beispiel Tomaten, Koriander, Salz, Chili, Knoblauch und Ingwer im Mixer pürieren oder eingesäuertes Gemüse oder frisch zubereitetes Chutney mit Gewürzen reichen.

Alles andere ist Luxus, Fleisch- oder Fischbeilagen gibt es zu Feiertagen. Mehrere Gemüsebeilagen werden meist zubereitet, wenn Gäste kommen.

Ramrari Khanus! (Guten Appetit)