

# DIE AGRONAUTEN

Forschungsgesellschaft  
für Agrar- und Ernährungskultur

## Vom Acker zum Teller

Rezepte zum enkeltauglichen Kochen und  
Gärtnern aus dem Weltgarten Tunsel

Zusammengestellt von Meret Fuhr, Andrea  
Philipp, Peter Volz und Urs Mauk  
2020

Dieses Buch wurde mit der finanziellen Förderung von der Nationalen Klimaschutzinitiative, Nachbarschaftsprojekt "Kurze Wege für den Klimaschutz - Weltgarten Tunsel als Lernort für klimagerechtes Gärtnern, Gemeinschaftsbildung, Forschung sowie als Praxisfall für CO<sub>2</sub>-arme Regionalversorgung" (Projektnummer: 03KKW0292) erstellt. Herzlichen Dank!

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Inhalt

Vorwort

Die Weltgarten Methode

Exkurs Agrarökologie

Grundlagen klimafreundliches Gärtnern

Mulchen

Rezepte:

Spanische Gazpacho

Badisch Daal mit Naan

Siebengewürz (Gemüsebrühe)

Rehleber-Pastete

Badisches Kimchi

Gerettete Kürbissuppe von Anura

Gemüsewaffeln

Kartoffelgulasch

Schmorgurken

„Jabra“ Weinblätter nach Freiburger Art

Ofengemüse + Chimichurri Soße

Sonnentee

Kohlpäckle

Rehragout mit Gin und Zwiebeln

Zwiebelpizza mit Rosmarin

Sauerkraut-Quiche

Saisonkalender für Obst und Gemüse

## Vorwort

Liebe Freunde der kurzen Wege und des guten Geschmacks!

Michels Kleinsthof und der Weltgarten haben sich auf den Weg gemacht, klimafreundlich, ökologisch und lokal Lebensmittel zu produzieren und mit der Natur zu wirtschaften. Durch das Wiederentdecken von kleinbäuerlicher Landwirtschaft ist vielen bewusst geworden, was für Vorteile die Nahrungsmittelversorgung der kurzen Wege hat:

- es schmeckt gut
- es ist umweltfreundlich
- es wird besser verstanden, was passiert, bis die Lebensmittel im Haus und auf dem Tisch landen
- der Bauernhof und das gemeinsame Gärtnern sind Orte der Begegnung und des sozialen und nachbarschaftlichen Austausches
- es gibt viel zu entdecken in der Welt der Pflanzen und der Tiere, für Groß und Klein
- regionale Wirtschaftskreisläufe, Kreislaufwirtschaft und Resilienz werden gestärkt
- die landschaftliche Schönheit wird aufgewertet

Die Liste könnte noch verlängert werden. Wir haben hier im Weltgarten erlebt, welche Verbesserung der Lebensqualität es mit sich bringt, in das Thema der kurzen Wege des Gärtnerns und Kochens einzusteigen. Deswegen freut es uns außerordentlich, dass wir im Rahmen des Projektes "Kurze Wege für den Klimaschutz im Weltgarten Tunsel" Tipps zum

Gärtnern und zum Kochen in diesem Buch zusammengetragen haben.

Genießt es und setzt Euch durch Euren Konsum und Euer Mitmachen für den Erhalt und Ausbau kleinbäuerlicher Strukturen ein!

## Zu diesem Koch- und Gartenbuch – die Weltgarten Methode

Dieses Buch ist ein einfacher Ratgeber, der Inspiration geben soll zum Gärtnern und Kochen. Idealerweise gehört beides zusammen, so dass der Garten wie der Kühlschrank ist. Dass es soweit kommt, ist bei Vielen nicht oder nur bedingt möglich - entweder gibt es keinen Garten oder keine Zeit. Erste Schritte in diese Richtung sind aber auch, wenn es eine vertrauenswürdige Quelle für die Zutaten gibt, die idealerweise regional und nachhaltig produziert werden. Sucht das Gespräch mit Eurem Bauern oder Eurer Bäuerin des Vertrauens. Es gibt gute Gründe etwas Zeit darauf zu verwenden, denn es geht schließlich um den Geschmack und die Qualität Eures Essens, es geht um Eure Gesundheit. Außerdem geht es darum, wohin Euer Geld hingehet, es ist mehr als ein gutes Gefühl, verantwortungsvolles Wirtschaften zu unterstützen. Es gibt mittlerweile eine Reihe von Möglichkeiten hinsichtlich Kooperationen mit Bauern, z.B. solidarische Landwirtschaften, das Mieten von Parzellen bei Bauern (mit Betreuung) oder Abokisten, um nur einige zu nennen. Eine weitere Möglichkeit ist, dass Ihr Euch einem Gemeinschaftsgarten anschließt (oder gründet). Andere sind überzeugte Marktgänger. Wie auch immer, es ist wichtig, sich um die Quelle des Essens zu kümmern.

Die Idee von diesem Buch kommt aus einem Gemeinschaftsgarten, dem Weltgarten, deswegen ist auch die Methode „von der Hand in den Mund“ oder besser gesagt „vom Feld oder Garten auf den Teller“. Gerichte, die fast alle ohne elabourierte Zutaten aus Übersee auskommen und die einfach, nahrhaft und lecker sind. Die Rezepte sind deswegen

auch klimafreundlich! Klimafreundliches Leben kann mensch sich nicht kaufen, es geht um Dinge, die unsere Großeltern vor 70 Jahren noch gemacht haben, ohne dass sie das Wort „klimafreundlich“ oder „enkeltauglich“ überhaupt kannten. Für sie war es selbstverständlich nichts wegzuwerfen, aus dem Garten oder zumindest regional zu kaufen und selbst zu kochen. Der Sonntagsbraten war etwas Besonderes. Zeit war da. Wir sollten nichts romantisieren, aber wir sollten den Blick in die Vergangenheit werfen, um zu sehen, was wir heute besser machen können.

## Exkurs Agrarökologie

Die Art wie im Weltgarten Tunsel und bei Michels Kleinsthof gewirtschaftet wird und auch die Herangehensweise an das Kochen ist im Endeffekt stark von der Idee der Agrarökologie beeinflusst. Deswegen haben wir hier 10 Punkte aus dem Positionspapier Agrarökologie (Dank an Inkota für die Nutzung) aufgelistet, um die Essenz des Konzeptes vorzustellen:

### 1. Mehr Vielfalt über und unter der Erde:

Agrarökologie integriert systematisch Biodiversität im Anbausystem und respektiert biologische Prozesse. Boden, Pflanzen und Tiere werden als Ökosystem verstanden und das Wissen darüber in den Vordergrund gestellt. Vielfältige Fruchtfolgen und eine kontinuierliche Bodenbedeckung durch Ackerwildkräuter und Zwischenfrüchte füttern die Bodenlebewesen, ermöglichen Humusaufbau und verhindern Bodendegradierung.

### 2. Mehr Resilienz und Anpassung an die Klimakrise:

Diversifizierte Anbausysteme machen Bauern und Bäuerinnen krisensicherer gegenüber externen Schocks wie Klimakrisen oder Preisschwankungen. Agrarökologische Systeme verbessern die Wasserspeicher- beziehungsweise Wasseraufnahmefähigkeit von Böden, die Pflanzen können tiefer wurzeln, der Schädlings und Krankheitsdruck wird verringert.

Durch eine verbesserte Bodengesundheit und die Erholung ausgelaugter Böden (Förderung der Kohlenstoffbindung) oder

durch einen geringeren Energieverbrauch (Vermeidung von Treibhausgasemissionen) trägt Agrarökologie zum Klimaschutz bei. Integrierte Tier-Pflanzen-Systeme fördern die Fruchtbarkeit des Bodens, geschlossene Nährstoffkreisläufe und die Verwendung von pflanzlichen Reststoffen (Recycling).

### 3. Selbstregulationsfähigkeit im Agrarökosystem stärken:

Je mehr Biodiversität vorhanden ist, desto geringer ist das Risiko von Krankheiten und Schädlingen. Umgekehrt wirken sich Pestizide auf die biologische Vielfalt – Insekten und Pflanzen im und auf dem Boden – negativ aus. Dies wiederum verstärkt die Abhängigkeit von externen Betriebsmitteln. Die Selbstregulierungskräfte werden durch Agrarökologie gestärkt und der Teufelskreis von Resistenzbildung und Pestizideinsatz durchbrochen.

### 4. Mehr Kontrolle über Lebensgrundlagen:

Um natürliche Ressourcen und Ökosysteme zu erhalten, brauchen Bauern und Bäuerinnen, Hirt\*innen, indigene Gemeinschaften und ländliche Gemeinden ein Recht auf und die Kontrolle über Land, Saatgut, Wasser, Artenvielfalt und Wissen. Kollektive Besitz- und Bewirtschaftungsformen müssen dafür anerkannt und geschützt werden.

### 5. Bäuerliche Agri-Kultur stärken:

Wenn Bauern und Bäuerinnen ihre Höfe und ihren Anbau diversifizieren und sie in lokale oder regionale Weiterverarbeitungssysteme und Vermarktungsnetzwerke eingebunden sind, können bäuerliche Betriebe erhalten, Arbeitsplätze geschaffen und regionale Wirtschaftskreisläufe gestärkt werden. Dank einer Diversifizierung der Produktion sind die Erzeuger\*innen weniger anfällig für marktbezogene



Risiken wie schwankende Preise, die durch den Klimawandel zunehmen.

## 6. Gesunde Ernährung und lokale Versorgung stärken:

Kürzere Wege und enge Stadt-Land-Verbindungen können Bauern und Bäuerinnen mit handwerklichen Lebensmittelhersteller\*innen und Verbraucher\*innen stärker zusammenbringen. Kurze Transportwege verringern auch Emissionen. Märkte, welche die Arbeit der Erzeuger\*innen mit gerechten Preisen honorieren und vielfältige Lebensmittel bereitstellen, befördern eine ortsnahe Versorgung mit frischen, gesunden und vielfältigen Lebensmitteln.

## 7. Weniger Abhängigkeit, mehr Autonomie:

Agrarökologie erhöht die Autonomie der Erzeuger\*innen. Als schwächstes Glied in der Lieferkette haben Bauern und Bäuerinnen der Marktmacht der Konzerne im derzeitigen Agrarsystem wenig entgegenzusetzen. Agrarökologie schafft Existenzgrundlagen für bäuerliche Haushalte und trägt dazu bei, die Märkte, die Wirtschaft und den Arbeitsmarkt vor Ort zu stärken und auf die lokale Nachfrage zu reagieren.

## 8. Gleichberechtigung von Frauen und Männern:

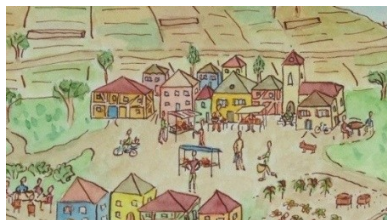
Ein solidarisches Miteinander von Frauen und Männern basiert auf gleichen Rechten, einem gewaltfreien Umgang miteinander und gleichen Entwicklungsmöglichkeiten. Die gleichberechtigte Kontrolle über produktive Ressourcen, der gleiche Zugang zu Bildung und agrarökologischer Beratung sowie die gleichberechtigte Mitbestimmung in Haushalten, Organisationen und Politikprozessen sind untrennbar mit Agrarökologie verbunden. Negative soziale Normen und Geschlechterstereotypen gilt es zu überwinden.

## 9. Mehr Beteiligung und Mitsprache:

Agrarökologie fördert Formen sozialer Organisation, die Voraussetzung für eine Mitgestaltung der Agrar- und Ernährungssysteme sind. Sie schafft Anreize, sich selbst zu organisieren und in Gruppen und Netzwerken auf verschiedensten Ebenen – ob lokal oder global – kollektiv tätig zu sein. Bauernorganisationen, Verbraucherverbände und andere zivilgesellschaftliche Akteure haben die Möglichkeit, frühzeitig Programme und relevante Politiken in ihrem Sinne zu beeinflussen.

## 10. Förderliche Politiken und partizipative Forschung:

Um das Potenzial von Agrarökologie auszuschöpfen, ist die Unterstützung von Politiker\*innen und Verwaltungen auf allen Ebenen und sind förderliche politische Rahmenbedingungen notwendig; ob für Gemeinschaftsverpflegung, für eine Infrastruktur für bäuerliche Vermarktung oder für die Unterstützung lokaler und regionaler Diversifizierung. Politikkohärenz ist hierbei eine unabdingbare Voraussetzung. Agrarökologische Forschung baut auf dem Wissen von Züchter\*innen, Bauern und Bäuerinnen sowie von handwerklichen Lebensmittelhersteller\*innen auf. Die Ausrichtung der Forschung wird mit ihnen gemeinsam entwickelt. In der Wirtschaftsforschung sollte ein Schwerpunkt auf die solidarische Ökonomie gelegt werden.



# Grundlagen klimafreundliches Gärtnern

## – Urs Mauk

Was der Klimawandel mit unserer Landwirtschaft zu tun hat und welches Potenzial im Boden steckt

Ein Element, das eng mit dem Klimawandel zu tun hat ist Kohlenstoff, natürlich unter einigen anderen. Kohlenstoff im Boden zusammen mit lebenden Mikroorganismen nennt sich Humus. Er entsteht zum Beispiel durch Pflanzenreste und Wurzelausscheidungen der Pflanzen.

Durch Kohlenstoff im Boden werden andere Nährstoffe gehalten, die die Pflanze wieder nutzen kann. Kohlenstoff arbeitet wie ein Schwamm, macht den Boden stabiler, verhindert Erosion und hat eine große Wasserspeicherfähigkeit. 1 % Humuserhöhung im Oberboden kann 166.000 Liter mehr Wasser pro Hektar speichern und somit sehr nützlich sein, zum Beispiel in Trockenperioden. Wenn wir Kohlenstoff also aus der Atmosphäre in den Boden ziehen, entstehen ein langfristiger Speicher, der zusätzliche Mehrwerte enthält.

Seit Beginn der industriellen Landwirtschaft wird Humus im Boden abgebaut und der Kohlenstoffgehalt in der Atmosphäre erhöht. Dadurch sind externe Dünger notwendig, doch es gibt auch Pioniere, die wirtschaftlich stabil sind und die es schaffen den Humusgehalt in ihren Böden zu erhöhen und somit ihre Bodenfruchtbarkeit steigern.

Also konkret, wie können wir den Boden nachhaltiger bewirtschaften?



Pflanzenvielfalt erhöht die Vielfalt der Wurzelsysteme und damit der Bodenorganismen. Mit ihrer Hilfe kann mehr Kohlenstoff gespeichert werden und somit zu einer besseren Photosyntheseleistung beitragen



Ganzjährige Bodenbedeckung (wie im Wald oder Grasland) gefördert durch Mulch und die Integration von Mischkulturen, Zwischenfrüchten und Untersaaten macht weniger Arbeit und unterstützt gleichzeitig das Bodensystem.



Minimale Bodenbewegung erhält Humus und erhält den Lebensraum der Mikroorganismen.



Gezielte Integration von Tieren im passenden Produktionssystem kann einen positiven Effekt auf den Humusgehalt haben, wenn die Tiere direkt auf der Fläche und nicht im Stall gehalten werden.

Wir alle kennen die viele Arbeit mit Unkräutern, wenn wir eigentlich Gemüse anbauen wollen. Wie das Mulchen dagegen helfen kann, wollen wir an dieser Stelle zeigen. Organisches Material an der Bodenoberfläche in Form von Mulch füttert Regenwürmer und andere Lebewesen, die für einen gesunden Boden sorgen. Mulch sorgt für eine **ganzjährige Bodenbedeckung**, durch die Wasser gespart werden kann (die Verdunstung wird reduziert und das Wasser bleibt im Boden). Mulch als **natürlicher Dünger** ernährt das Bodenleben und Nährstoffe werden freigesetzt, die vom Gemüse genutzt werden können. Außerdem sorgt Mulch gerade an heißen Tagen für einen **Temperatenausgleich** und ist ein Schutz wie für uns Kleidung, bedingt funktioniert dies andersherum auch in kühleren Monaten.

Jegliche Form von Biomasse eignet sich als Mulch, wobei das sogenannte C/N-Verhältnis (das Verhältnis von Kohlenstoff zu Stickstoff) wichtig ist. Der Stickstoff bedeutet in diesem Fall ein größeres Vorhandensein von Nährstoffen.

**Holziges braunes Material** (wie Hackschnitzel, braune Blätter, Stroh): viel Kohlenstoff im Verhältnis zu Stickstoff

- Viel Kohlenstoff bedeutet eine **längere Haltbarkeit**, enthält aber auch weniger Nährstoffe
- Geeignet und wichtig beim Gemüseanbau

**Grünes frisches Material** (Klee, Gras, Erbse): wenig Kohlenstoff im Verhältnis zu Stickstoff

- ➔ Biologische Aktivität steigt da sich die Bakterien, die viele Nährstoffe benötigen, stark vermehren, die Masse erhitzen und zu einem **starken Düngeeffekt** führen
- ➔ Geeignet z.B. bei ausdauernden Stauden oder Blumen, um nicht so oft nach mulchen zu müssen

Wie wird der Mulch verwendet?

- 1) Mulch auftragen
- 2) Loch graben
- 3) Jungpflanze einpflanzen
- 4) Mulch wieder dicht an die Pflanze (diese muss natürlich rausschauen können)
- 5) angießen

Wichtig ist es, samenfreies Material zu verwenden, um keine Neukeimung zu ermöglichen, wenn die Samen in den Boden kommen (auch bei verwendetem Kompost oder Laub im Herbst auf die Samen- und Verunreinigungsfreiheit achten).

Je nährstoffreicher und feiner der Mulch ist, desto dünner wird er aufgetragen. Bei Rasenschnitt sind z.B. 1-2cm geeignet. Wenn der Mulch struktureicher und kohlenstoffreicher ist, wird er dicker aufgetragen, denn erst ab einer bestimmten Dicke haben wir den Unkrautunterdrückungseffekt.

Bei Sämereien ist das Mulchen eher schwierig, doch es ist möglich, Reihen frei zu machen, oder längere Streifen von Mulch zu bilden die zwischen die Reihen gelegt werden können.

Wenn es Disteln, Schachtelhalm, Löwenzahn, Quecke... mit starken Speicherwurzeln im Boden gibt, wird der Mulch nicht

viel gegen Unkraut helfen. Eine Möglichkeit dagegen ist folgende Vorgehensweise:

Die ganze Fläche wird für 6-8 Monate über die Vegetationsperiode abgedeckt. Nach so einer Zeit mit reduziertem Licht ist erst mal alles „tot“, sodass dann mit Mulch und Bodenlockerung auf „sauberem Boden“ angefangen werden kann. Dann wird es kaum noch Probleme mit Unkraut jäten geben! Abgedeckt werden kann so eine Fläche mit einer Plane, einem alten Teppich, dem Siloteppich vom nächsten Bauernhof...

# Rezepte



# Spanische Gazpacho

Michel Selinger, Carlos Mayans, Sven Kraft -  
Michels Kleinsthof

Wir sind eine landwirtschaftliche Initiative in Tunsel. Dort betreiben wir eine kleine Landwirtschaft auf vernünftige Weise und fördern die Vielfalt der Produkte und der Landschaft. Unser Ziel ist es, die Verbindung zwischen Landwirtschaft und Gemeinschaft wieder zu stärken und ein Beispiel für die kleine Landwirtschaft zu sein, um das Land, das soziale Leben und die Wirtschaft zu regenerieren.

Klimaschutz und Ernährung bedeuten, dass wir versuchen, so lokal und fair wie möglich zu essen. Der Transport ist eine der Hauptursachen für CO<sub>2</sub>-Emissionen, und wir können diese dreimal täglich mit dem, was wir essen, reduzieren.

Das Rezept ist vom Land des Hauptgärtners, Spanien, inspiriert. Eine ganz einfache Kombination aus Zutaten, erfrischend und saisonal. Die benötigten Zutaten können wir in unserer Region problemlos anbauen. Selbst wenn es sich um eine typisch spanische Mahlzeit handelt, können wir sie mit 100% lokalen Produkten zubereiten.

Perfekt für den Sommer!

## Zutaten:

1kg Tomaten  
3 mittelgroße Gurke  
2 Knoblauchzehen  
½ Grüne Paprika  
Salz

Pfeffer

Oliven Öl\Sonnenblumen Öl

Apfelessig

### Zubereitung:

Zuerst die Tomaten schälen und in Würfel schneiden, dasselbe mit den Gurken. Knoblauch und Pfeffer können feiner gehackt werden. Alles mit Salz, Pfeffer, 3 Esslöffeln Olivenöl und einem Löffel Apfelessig vermischen.

Alles im Mixer mischen, bis es glatt wird.

Probieren und bei Bedarf Salz hinzufügen. Es kann direkt gegessen werden oder es kann im Kühlschrank abgekühlt werden. Dort kann es maximal drei Tage aufbewahrt werden. Und dann genießen!



## Badisch Daal mit Naan Brot

Shahnaz Khalil Khan

Ehrlich gesagt: Essen in indischen Restaurants ist oft enttäuschend, obwohl eigentlich die beste Küche der Welt vom Subkontinent kommt. Ich koche deswegen gerne selbst Gerichte aus Südasien (Sri Lanka, Indien, Pakistan, Bangladesch), nutze aber wenn möglich lokale Bioprodukte aus dem eigenen Garten. Das ist gar kein Problem bei den meisten Zutaten, selbst bei den Gewürzen. Zum Beispiel bei diesem Rezept: Badisch Daal mit Naan-Brot. Koriander kann jeder im Garten ziehen und Samen und Blätter gewinnen. Kreuzkümmel ist im Kalifornien von Deutschland (also in Baden) auch an einem warmen Standort anbaubar, Chillies und Paprika sowieso. Selbst Kurkuma und Ingwer haben wir im Blumentopf drinnen gepflanzt, aber da haben wir mit den Erntemengen schnell die Grenzen erreicht.

Linsen sind ja in Baden und vor allem in Schwaben Kulturgut, jeder sollte die tolle Geschichte von Woldemar Mammel und der Wiederentdeckung der Alblinse recherchieren, außerdem natürlich kaufen. Die Vorteile von Linsen können nicht genug gelobt werden: Als Leguminose hilft die Pflanze auf natürliche Art den Boden fruchtbarer zu machen, indem Stickstoff aus der Luft im Boden gespeichert wird. Außerdem sind Linsen ein wichtiger Protein Lieferant – nicht umsonst essen das 1,5 Milliarden Menschen fast jeden Tag – davon viele Vegetarier. Also eigentlich ein richtig super Klimagericht! Aber bitte gut durchkochen! Oft wird nicht lang genug gekocht.

## Zutaten:

Naan Brot:

2 normalgroße Tassen Dinkelmehl

½ normalgroße Tasse Joghurt

½ TL Salz

1 TL Weinstein Pulver

2 EL Öl

5 EL warmes Wasser

ggf. ½ TL Schwarzkümmelsamen oder Zwiebelsamen

## Zubereitung:

Alles gut vermischen und 5 Minuten kneten, Teig sollte nicht zu hart, nicht zu weich sein. 1 Std an einem wärmeren Ort gehen lassen, der Teig hebt sich jedoch nicht zu sehr. Dann in 4 Kugeln aufteilen und dünn ausrollen. Im warmen Ofen bei ca. 180 Grad einige Minuten backen, da bläht sich der Fladen dann auf. Ggf. umdrehen. Sollte nicht roh sein und nicht hart. Am besten warm servieren mit dem Badisch Daal.

## Badisch Daal:

150 gr Berglinsen

600 ml Wasser

1 TL Salz

1 TL Paprikapulver

½ bis 1 TL Chilipulver je nach gewünschter Schärfe (alternativ frische Chillies)

¼ TL Kurkumapulver

½ TL Kreuzkümmel geröstet und gemahlen oder Pulver

1 TL Koriandersamen geröstet und gemahlen oder Pulver

1 große Zwiebel

1 Kartoffel

1 Zucchini

3 mittlere Knoblauchzehen  
3 EL Öl  
3 EL gehackte frische Korianderblätter

### Zubereitung:

Linsen und Wasser in Topf mit dem Salz, dem Paprikapulver, dem Chilipulver und dem Kurkumapulver auf hoher Hitze aufkochen lassen, dann mit mittlerer Hitze ca. 25 Minuten kochen. Nebenbei das Öl in eine warme Pfanne geben und die Zwiebel bei mittlerer Hitze 10 Minuten anbraten und schwitzen bis sie glasig sind aber nicht braun - die Zwiebel müssen durch sein. Dann die Mundstück-großen Kartoffel- und Zucchinistücke mit dem kleingehackten Knoblauch zugeben und umrühren, nach 3 Minuten das Kreuzkümmelpulver und das Korianderpulver dazu und 1 Minute immer langsam umrühren. Dann kommen die gekochten Linsen dazu und wieder wird umgerührt bis die Konsistenz stimmt, ggf. etwas mehr Wasser dazu. Kleingehackter Koriander drüberstreuen. Da der Daal mit dem Brot am besten mit der Hand gegessen wird sollte er nicht zu flüssig sein. Außerdem ruhig abschmecken wegen Salz und Gewürzen. Südasiatische Küche ist sehr flexibel, also gerne auch Zutaten ändern z.B. Paprika oder Spinat nutzen. Guten Appetit!

