

Badisch Daal mit Naan Brot

Shahnaz Khalil Khan, Weltgartenbesucherin

Ehrlich gesagt: Essen in indischen Restaurants hierzulande 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 Bio-produkte 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, und jeder



- 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

• Alles gut vermischen und 5 Minuten kneten, Teig sollte nicht zu hart, nicht zu weich sein. Eine Stunde 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.

ZUBEREITUNG NAAN BROT

sollte die tolle Geschichte von Woldemar Mammel und der Wiederentdeckung der Albinse 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*innen. Also eigentlich ein richtig super Klimagericht! Aber bitte gut durchkochen! Oft wird nicht lang genug gekocht.

- 150 g 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

• 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. Kleingehackten 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!

Vom Acker auf den Teller

Enkeltaugliche
Garten- und Kochrezepte
aus Südbaden



DIE AGRONAUTEN

Forschungsgesellschaft
für Agrar- und Ernährungskultur