

Rote-Bete-Dal aus gelben Erbsen



Zutaten

250 g getrocknete gelbe Erbsen
1 Gemüsezwiebel
1 Peperoni
2 EL klein gewürfelter Ingwer
1 EL klein gewürfelter Knoblauch
3 mittelgroße Rote-Bete-Knollen
3 Stangen Staudensellerie
800 g gestückelte Tomaten (aus der Dose)
400 ml Wasser
2 EL Senf-Öl (oder ein anderes zum Braten geeignetes Öl)
2 EL Panch Phoron*
1 – 2 EL Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Griechischer Joghurt nach Belieben
Frischer Koriander nach Belieben

Zubereitung

Die gelben Erbsen mindestens 12 Stunden lang in kaltem Wasser einweichen und im Sieb mit frischem Wasser gut abspülen. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Peperoni schräg in feine Scheiben schneiden. Im Öl bei mittlerer Hitze die Zwiebelwürfel und Peperoni-Scheiben glasig andünsten. Währenddessen die gewaschenen roten Beten in ca. 1,5 cm breite Würfel schneiden. Die Schale kann mitverwendet werden. Nach ca. 10 Minuten die Rote-Bete-Würfel zufügen, leicht mit anschwitzen. Die Panch-Phoron-Gewürzmischung einige Minuten mit anbraten. Knoblauch und Ingwer zufügen und ebenfalls einige Minuten mit anschwitzen. Die gut abgetropften gelben Erbsen hinzufügen, dann die gestückelten Tomaten und das Wasser zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten leise köcheln lassen.

Den Staudensellerie in der Zwischenzeit entfädeln und quer in feine Streifen schneiden. Den Sellerie nach den oben genannten 30 Minuten zum Dal hinzufügen und das Ganze mindestens für weitere 45 Minuten köcheln lassen. Nach insgesamt 75 Minuten die Garprobe machen. Die rote Bete ist dann normalerweise gar, aber noch bissfest, die Erbsen sollten ebenfalls gar sein, aber noch nicht zerfallen sein. Sind sie zu hart, entsprechend länger köcheln lassen.

Das Dal in tiefen Tellern servieren, mit einem Klecks Joghurt und frischem Koriander garnieren.

*Panch Phoron ist eine bengalische Fünf-Gewürze-Mischung und für die indische Küche unglaublich vielseitig verwendbar. Man kann sie leicht selbst mischen: je 20 g gelbe Senfkörner, Bockshornkleesamen, Fenchelsamen, Kreuzkümmel (ganz) und Schwarzkümmel (ganz) in ein Schraubdeckelglas einwiegen und durch Schütteln gut mischen. Panch Phoron sollte immer im heißen Öl am Anfang eines Gerichts mit angebraten werden. Die ganzen Samen werden weich und stören beim Essen nicht.

