

## Gelber Mung Dal

Mung Dal ist leicht verdaulich und gut geeignet für alle drei Doshas. Am besten lässt man das Ganze gut 1 Std. köcheln damit der Mung Dal nicht zu Blähungen führt. Es ist einfach und schmackhaftes Rezept und kann noch verdünnt als Suppe abends gut gegessen werden, lecker zu Basmatireis oder auch einfach nur mit Gemüse. Der Dal ist reich an Proteinen und sehr nahrhaft.

200g Mung Dal (geschält und halbiert - sehen gelb aus)  
2 Eßl Ghee oder ein anderes Öl (Ölivenöl, Sonnenblumenöl)  
2 Liter Ingwerwasser - schon vorher gekocht  
1 Teel Kreuzkümmel gemörsert  
½ Teel Fenchelsamen gemörsert  
¼ Teel Anissamen gemörsert  
½ Teel Koriander gemörsert  
¼ Teel Ajwein gemörsert  
1 Teel Kurkuma  
½ Teel Bockshornklee gemahlen oder wer hat Methibblätter  
1 Teel Curryblätter zerbröseln  
1 Msp Hing / Asofetida/Teufelsdreck  
3 Blätter Lorbeer ganz  
Salz, Pfeffer,  
Korianderblätter frisch gehackt oder auch Petersilie/Knoblauchrauke/Giersch/Bärlauch  
1 Eßl Zitronensaft

1. Öl erhitzen, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Koriandersamen, Ajwain kurz anbraten - knacken leicht.
2. Mung Dal mit dazugeben, kurz mit den Gewürzen vermischen, Ingwerwasser aufgießen, Lorbeerblätter, Kurkuma, Curryblätter mit dazu geben: Einmal aufkochen lassen, dann ca. 1 Stunde köcheln lassen - nicht umrühren, sonst brennt der Dal am Boden an. Wer mag, kann den Dal auch nach 45 min vom Herd nehmen und ca. 15 min unter das Federbett legen, dann zieht er nach.
3. Salz und Pfeffer dazu, wer hat Methibblätter oder Bockshornklee gemahlen, Hing und Zitronensaft. Alles schön verrühren und am Ende Zitronensaft und gehackt Korianderblätter oder anderes.

Guten Appetit