



Kokos-Daal mit Aprikosenreis

🕒 Preparation time: 35 minutes
👤 Portions: 4
🕒 Cooking time: 0 minutes
Total time: 35 minutes

Zutaten für 4 Portionen

Für das Daal

- Etwas neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- 80 g (rote) Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Eine halbe Chilischote
- 150 g rote Linsen
- 250 g Kartoffeln | (vorwiegend) festkochend
- Eine halbe rote Paprika
- Ein halbes Bund Frühlingszwiebeln | entspricht etwa 4 Stück, aber ich nutze davon vorwiegend die hellere Seite
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 15-20 g frischen Ingwer
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Agavendicksaft
- 0,5 TL Salz
- 0,5 TL Kurkuma |
- 0,5 TL Garam Masala
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Kokosraspel
- Wer mag: grobe große Kokosflocken und Sprossen zum Garnieren

Für den Aprikosenreis

- 140 g Basmatireis
- 400 ml Wasser
- 300 g Aprikosen
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Prise Salz

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

1. Mit der Zubereitung des Daal beginnen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen und klein stückeln. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Eine halbe rote Chilischote klein hacken. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett glasig werden lassen. 150 g rote Linsen, Kartoffel- und Paprikastücke hinzugeben und alles miteinander vermischen. Zutaten für etwa 2 Minuten anrösten lassen. 1 EL Agavendicksaft hinzugeben und die Zutaten darin kurz karamellisieren lassen.
3. Die angebratenen Zutaten mit 250 ml Brühe ablöschen und die Hitze etwas reduzieren.
4. 3 Lorbeerblätter dazu geben. Alle Zutaten 3 Minuten köcheln lassen, bis die Brühe zum größten Teil aufgesogen, bzw. Flüssigkeit verdampft ist. Dann die Chilistückchen und die Frühlingszwiebelringe untermengen. Alles mit 200 ml Kokosmilch aufgießen und weiter köcheln lassen. Während dessen eine Ingwerstück schälen, Ingwer reiben und hinzugeben. Ab und an ein wenig umrühren. Tipp: Je nachdem, wie stark die Flüssigkeit verdunstet, gebe ich noch etwas Wasser hinzu. Insgesamt so ca. 50 ml.
5. Daal gut mit Salz, Garam Masala und Kreuzkümmel würzen. Für eine satte, gelbe Farbe etwas Kurkuma hinzugeben. 2 EL Kokosraspel unterheben. Die

Herdplatte kann nach weiteren 3-4 Minuten ganz ausgeschaltet werden. Das Daal bei geschlossenem Deckel noch etwas ziehen lassen. Ich nehme dafür aber den Topf von der noch heißen Platte.

6. 400 ml Wasser erhitzen. Wenn das Wasser kocht, den Basmatireis einrieseln lassen und ca. 10 Minuten kochen. Dann den Reis bei geschlossenem Deckel weitere 5-10 Minuten quellen lassen.
7. Während dessen die Aprikosen waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. 2 Aprikosen davon vierteln und die Stücke als Deko für später zur Seite stellen. Die restlichen Aprikosenstücke in einem kleinen Topf ohne Öl, dafür mit 2 EL Wasser zum Kochen bringen. 1 EL Agavendicksaft zu den Aprikostenstücken geben, Prise Salz dazu und alles etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Aprikostenstücke weich, aber nicht matschig sind. Einfach zwischendurch probieren!
8. Die Aprikostenstücke im Anschluss darin mitsamt der Flüssigkeit aus dem Topf mit einem großen Löffel unter es Basmatireis heben. Das Daal nochmals kurz erhitzen, die Lorbeerblätter entfernen und dann alles zusammen servieren. Ich nutze hierfür große runde Teller - je nachdem wie flüssig man das Daal serviert, auch große Suppenteller - gebe das Daal in die Mitte und den Aprikosenreis außenrum. Ich garniere das Daal mit Sprossen, einigen großen, gerösteten Kokosflocken und Aprikosenvierteln.