



Kokos-Daal mit braunem Reis & Prinzessbohnen

🕒 Preparation time: 25 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 35 minutes
Total time: 60 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für das Daal mit Bohnen

- 2-3 EL Rapsöl zum Braten
- 1 (rote) Zwiebel
- 150 g Karotten
- 2-3 Stangen Staudensellerie | ca. 100 g
- 1 EL Agavendicksaft
- 200 g rote Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 scharfe Chilischote | nach individuellem Schärfe-Empfinden dosieren
- 400 ml Kokosmilch
- 35 g Kokosraspeln
- 1 Zitrone
- 1-2 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung bestehend aus Koriander, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Nelken, Pfeffer, Zimt, Anis, Ingwer, Kümmel & Knoblauch)
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL süßes Paprikapulver
- Eine Prise Zimt
- Meersalz
- Wer mag: 1 EL Sojasoße (kann für eine Soja-freie Variante entfallen)
- Eine Hand voll frische Petersilie + Petersilie zum Garnieren
- 150-180 g Prinzessbohnen/Grüne Bohnen
- Schwarzer, grob gemahlener Pfeffer

Für den Reis

- 200 g Naturreis | auch brauner Reis genannt, aber verwechselt ihn nicht mit dem dunkelbraunen, spitzen Wildreis; Ihr könnt wahlweise Basmatireis verwenden
- 1 TL Meersalz
- 700-750 ml Wasser
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Kürbiskerne

Variationsmöglichkeit: Wer mag, kann den Saft einer frisch gepressten Orange zum Daal geben. Das macht das Gericht schön fruchtig. Auch frisch aufgeriebener Ingwer passt sehr gut dazu. Welche Reis-Art Ihr nehmt, bleibt ganz Eure Entscheidung. Ich könnte mir auch Dinkel oder Grünkern gut zum Daal vorstellen. Bei den Linsen solltet Ihr die roten oder gelben Linsen verwenden. Weitere Linsenarten haben etwas zu viel Biss und weichen beim Kochen für dieses Gericht nicht genügend auf.

Zubereitung (ca. 80 Minuten)

1. Mit der Zubereitung des braunen Reis beginnen, da dieser relativ lange köcheln muss.
2. Dafür den Reis in einem feinen Sieb unter klarem Wasser spülen und in einen Topf geben. 600 ml Wasser aufgießen, Salz hinzufügen und den Reis erhitzen. Wenn das Wasser kocht, Hitze etwas reduzieren und den Naturreis ca. 45-50 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren und bei Bedarf Wasser zugießen. Insgesamt werden ca. 750 ml Wasser benötigt. Wenn der Reis bissfest bzw. gar ist, stellt man ihn mit geschlossenem Deckel zur Seite und lässt ihn noch ein bisschen ziehen.
3. Während der Reis kocht, kann man langsam beginnen, auch das Daal vorzubereiten und zu kochen. Dann wird ungefähr alles zur gleichen Zeit fertig. Für

das Daal die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Karotten waschen und aufschneiden. Mit den Selleriestangen ebenso verfahren.

4. Die roten Linsen in ein Haarsieb geben und unter klarem Wasser spülen. Gemüsebrühe bereitstellen.
5. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln im heißen Öl anschwitzen. Karotten- und Selleriestücke dazu geben und kurz anbraten. 1 EL Agavendicksaft dazu geben und die Zutaten 2-3 Minuten karamellisieren lassen. Dann die roten Linsen hinzu geben, umrühren und mit 250 ml Gemüsebrühe aufgießen. Eine halbe bis ganze Chilischote aufschneiden und hinein geben. Die Zutaten aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Linsen köcheln lassen.
6. Nach etwa 5-8 Minuten Kochzeit, wenn ein Großteil der Brühe aufgesogen und verdampft ist, die Kokosmilch dazu gießen und umrühren. Weitere 10-12 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
7. Nach etwa 12 Minuten restliche Gemüsebrühe aufgießen, die Kokosraspeln unterrühren und das Daal erneut 5-10 Minuten sanft köcheln lassen. Das Daal am Ende der Kochzeit mit 3-4 EL Zitronensaft, Garam Masala, Kurkuma, süßem Paprikapulver, Zimt und reichlich Salz würzen. Eine Hand voll Petersilie waschen, hacken und unterrühren. Die Gesamtkochzeit für das Daal beträgt in etwa 30 Minuten. Das Daal kann danach noch einige Zeit ganz leicht vor sich hinköcheln bzw. bei geschlossenem Deckel ziehen. Im Grunde genommen ist es aber fertig. Je nach Belieben kann es noch mit Wasser ein wenig verdünnt werden.
8. Die Grünen Bohnen bzw. Prinzessbohnen waschen und die Spitzen abschneiden. Ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen im heißen Fett ca. 3-4 Minuten anbraten. Mit reichlich Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
9. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die gerösteten Sonnenblumenkerne und die Kürbiskerne unter den Naturreis mischen.
10. Das Daal mit dem Naturreis in vertiefte Teller geben. Die gebratenen Bohnen hinzufügen und das Daal mit reichlich Petersilie garnieren.

Ich gebe zum Schluss noch einige geröstete Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, frischen Pfeffer und ein paar Chiliröllchen auf das Gericht. Fertig ist ein köstliches, gesundes Essen für Familie und Freunde.