

Kürbis und Kabis in Dalsauce

für vier Personen

Zutaten

3 EL Sonnenblumenöl
1 Sternanis
2 grüne Kardamomkapseln
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
½ TL Koriander gemahlen
½ Kardamompulver
1 EL Knoblauch-Ingwerpulver
60 g gelbe Linsen
1 TL Salz
2,5 dl Wasser
1,5 dl Kokosmilch
500 g Hokaido Kürbis
500 g Weisskabis
2 TL Senfsamen schwarz

Vorbereiten

Backofen auf 200° C vorheizen
Kürbis schälen, in 2cm Würfel schneiden und im Ofen bei 200° C backen oder auf dem Herd knapp weich dämpfen
Kabis weich dämpfen
Senfsamen trocken anrösten

Zubereitung

Sternanis und Kardamomkapseln im heissen Öl anziehen, Kreuzkümmel, Koriander und Kardamompulver begeben, Ingwerpaste hinzufügen und alles gut anziehen

Mit Wasser ablöschen, Linsen und Salz begeben, köcheln bis der Dal weich ist, evtl. noch etwas Wasser nachgiessen

Kardamom und Sternanis rausnehmen und Dal mixen

Kokosmilch begeben

geröstete Senfsamen in die Sauce geben

Gemüse begeben und noch ein paar Minuten zugedeckt ziehen lassen