

Rezept des Monats

April 2021

Kürbis-Dal

Im Hausflur lag noch ein Kürbis vom letzten Herbst. Ein orangefarbener Hokkaido fristete sein Dasein in einer Weidenschale im Treppenhaus, gemeinsam mit anderen hellfarbenen Kürbissen, dessen Name nichts zur Sache tut; essen kann man die auch nicht. Die sind nur Dekoration.

Aber eben der Hokkaido ist eigentlich nicht nur Dekoration. Und das sah man ihm mittlerweile auch an. Er wurde fleckig, sein verholzter Stiel war bereits abgefallen. Und die Flecken wurden dunkler. Der müsste in die Küche – eigentlich. Aber, wie das so ist, man läuft daran vorbei und denkt: müsste man. Tut man aber nicht. Ein Rezept lag schon lange im Kopf, allein der Wille zur Ausführung fehlte.

Dann, im Zuge des Keller-und-Küche-leerens wurde aus dem Gedanken Tat.

Man braucht:

1 kl. Kürbis
2 Stangen Lauch oder einen Bund Frühlingszwiebeln oder einige Schalotten
Knoblauch nach Belieben
1 Peperoncino
Bratbutter (klassisch) oder Olivenöl (mediterran)
250 g braune Linsen
1 El Currypulver
1 El Garam Masala
1 kl. Dose gehackte Tomaten
3 dl. Wasser
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kürbis halbieren, die Faulstellen grosszügig wegschneiden, und die Kerne und Fasern mit einem Löffel auskratzen. Dann mit der Schale in Würfel schneiden. Lauch oder Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden, den Knoblauch durch eine grobe Presse jagen.

Bratbutter oder Olivenöl oder Butter mit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kürbis, Lauch, Peperoncino und Knoblauch darin andünsten.

Linsen, Curry, Garam Masala, Tomaten und Wasser zugeben und zugedeckt ca. 35 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln. Mit Salz abschmecken.

Im Kühlschrank war noch ein Rest gekochter Linsen mit Speck. Das nahm ich anstelle der trockenen Linsen.

Auch hatte ich noch ein halbvolles Glas Tomatensugo. Den habe ich anstelle der Dosen-tomaten genommen. Ebenfalls einige getrocknete Curryblätter hatte ich noch; ebenfalls rein damit. Statt Garam Masala habe ich Tikka Masala Gewürzpaste verwendet – auch lecker.

Also, der Würz-Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Mit Basmati-Reis serviert – lecker!