

Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch

Für 4 Personen

Linsen Dal:

2 EL	Rapsöl
2	Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten
1	Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
150g	rote Linsen
500ml	Geflügelfond
2	Karotten, geschält, in Würfel geschnitten
200ml	Kokosmilch
3 Stangen	Frühlingslauch, in Ringe geschnitten
20g	Ingwer
1	Zitrone, Abrieb
1 Pr.	Kreuzkümmel
1	Chilischote
	Salz
	Raz el hanout

Die Cooking Chef auf 140°C mit dem Koch-Rührelement einstellen. Das Öl hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit dem Fond aufgießen. Karotten und Kokosmilch zugeben, auf 100°C zurückschalten und 20 Minuten kochen lassen. Dabei den Spritzschutz verwenden. Die restlichen Zutaten zugeben und abschmecken.

Zucchini-Sesam-Crunch:

2 St.	Zucchini
4 EL	Kichererbsenmehl
4 EL	Sesam
200ml	Rapsöl zum ausbacken
	Salz

Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und dünne Streifen mit Hilfe eines Sparschälers von den Zucchini schälen. Das Kerngehäuse übrig lassen und entfernen. Die „Zucchini-Bandnudeln“ mit 3 Prisen Salz würzen und 5 Min. ziehen lassen, bis die Zucchini weich wird.

Die Streifen sehr gut ausdrücken und das Wasser wegschütten. Die „Bandnudeln“ zuerst mit Sesam, dann mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Das Öl in die Schüssel füllen und auf 140°C erhitzen. Den Knethaken verwenden. Sobald das Öl heiß ist, die Zucchini-Streifen locker in das Öl geben und knusprig hellbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Zewa abtropfen lassen.