

Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch



Foto von Bet Ty

Rezept von Elisabeth Opel, <http://www.elisabeth-opel.de/>

Für 4 Personen

Zutaten:

Linsen Dal:

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

Zucchini-Sesam-Crunch:

- 2 St. Zucchini

4 EL Kichererbsenmehl
4 EL Sesam
200ml Rapsöl zum Ausbacken
Salz

Zubereitung Linsen Dal:

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.

Zubereitung Zucchini-Sesam-Crunch:

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.