

# Dal aus Mungbohnen und Sellerie

## Zutaten für 2 Portionen

### Für das Mungbohnen-Dal

- 350 g Knollensellerie - schälen und in kleine Würfel schneiden
- 160 g grüne Mungbohnen, getrocknet - mind. 2 Std. einweichen; dann gründlich spülen und abtropfen lassen

### *Flüssige Zutaten und Gewürze*

- 700 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Mandelmus
- ½ TL Fenchelsamenpulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Korianderpulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 Stk. Sternanis
- 2 EL grob gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 2 Stunden

Für das Mungbohnen-Dal das Kokosöl in einem Topf erhitzen und den Ingwer zusammen mit dem Sternanis 3 Min. dünsten. Dann den Sellerie dazugeben und 3 Min. anbraten.

Mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Fenchel und Nelken würzen, die Mungbohnen dazugeben und 2 - 3 Min. mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, einmal aufkochen lassen und ca. 30 Min. leicht köchelnd weichgaren.

Dann die Kokosmilch einrühren, nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sternanis entfernen, Mandelmus einrühren, den Topf vom Herd nehmen und 5 Min. ziehen lassen.

Das Mungbohnen-Dal auf zwei Tellern anrichten, mit Koriander bestreuen und servieren.

Dazu passt z. B. ein selbstgemachtes Naan-Brot.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 518 kcal, Kohlenhydrate: 49 g, Eiweiss: 26 g, Fett: 23 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/dal-aus-mungbohnen-und-sellerie.html>