

Dal

200 g	Mung Dal (gelbe Linsen)
2 EL	Bratbutter
1 TL	Kreuzkümmel
½	Zimtstange
½ TL	Kurkuma
½ TL	Chilipulver
1½ TL	Salz

Die Mung Dal unterfließendem Wasser durchspülen, bis das Wasser klar ist.

Die Bratbutter erhitzen, Kreuzkümmel und Zimtstange dazugeben und kurz anrösten. Dann das Mung Dal begeben und etwa 5 Minuten braten.

Kurkuma, Chilipulver und das Salz begeben, ebenso 5 dl Wasser. Die Hitze reduzieren und die Linsen halb zugedeckt eine halbe Stunde köcheln lassen.

Das Bei Bedarf mit etwas Maizena eindicken.

Tomaten - Gurke - Salat

2-3	Tomaten
½	Gurke
1	rote Zwiebel
1	Banane (nicht zu reif)
½	Zitrone (Saft)
2 TL	schwarzer Senf
1 EL	Öl
200 g	Joghurt
1 TL	Kreuzkümmelpulver
½ TL	Salz

Die Tomaten halbieren und in Stücke schneiden. Die Gurke waschen und so schälen, dass dazwischen grüne Streifen hervorkommen, dann vierteln, sparsam entkernen und schließlich in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden.

Den Joghurt mit dem Zitronensaft, dem Salz und dem Kreuzkümmel vermischen.

In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen und die Senfsamen begeben. Zudecken und kurz anbraten. Sobald die Senfsamen "springen", herausnehmen und mit dem Joghurt vermischen.

Gemüse und Joghurtsauce in einer grossen Schüssel gut vermischen, dann auf einer Platte hübsch auslegen. Mit Bananenscheiben garnieren.

Mango - Chutney

2	Mangos
½ TL	Kurkuma
...	Salz
150 g	Rohrzucker
3 TL	Maizena, mit etwas Wasser angerührt
1 EL	Öl
2 TL	schwarze Senfsamen

Die Mangos schälen und in Scheibchen schneiden.

In einer Pfanne ½ Liter Wasser mit Kurkuma und Salz um Kochen bringen. Die Mangoscheiben dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln.

Die Hitze erhöhen und den Rohrzucker sowie die Maizena-Wasser-Mischung begeben. Das Chutney nach einigen Minuten in eine Schüssel geben.

In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen und die Senfsamen begeben. Zudecken und kurz anbraten. Das Chutney mit den Senfsamen mischen. Das Chutney kühl stellen.