

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2025 ▪
„Rezepte-Tausch“ mit Cornelia Poletto



Marie-Louise Hüneke kocht das Gericht von Thomas Bößem

Dal makhani mit Paneer-Naan und Raita

Zutaten für zwei Personen

Für das Dal:

150 g Belugalinsen
 50 g Kidneybohnen, aus der Dose
 2 kleine Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 1 kleine Chilischote
 2-3 cm Ingwer
 1 Zitrone, Saft
 3 EL Butter
 250 g passierte Tomaten
 1 TL gemahlener Kurkuma
 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
 3 TL Garam Masala
 4 TL geräuchertes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer mit Chili im Mörser zu einer Paste stampfen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Garam Masala und Paprikapulver 3 Minuten anschwitzen, dann die Paste hinzugeben und weitere 2 Minuten anschwitzen. Mit 250 ml Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Belugalinsen, sowie die passierten Tomaten hinzugeben und die Hitze reduzieren. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Belugalinsen gar sind, aber noch Biss haben. Nun die Kidneybohnen hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Butter hinzugeben.

Für das Naan:

1 Zwiebel
 1 Zitrone, Abrieb
 150 g Paneer
 50 g Naturjoghurt
 1 EL Butter
 150 g Mehl
 1 TL Backpulver
 1 Msp. Natron
 $\frac{1}{4}$ Bund Koriander
 $\frac{1}{4}$ Bund Minze
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Koriander und Minze fein hacken und mit dem Paneer vermengen. Den Abrieb einer Zitrone hinzufügen und die Füllung mit Salz abschmecken.
 Mehl, Backpulver, Natron und etwas Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in vier Stücke teilen und diese auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Die Füllung großzügig auf eins der Stücke geben und ein weiteres Teigstück darauflegen, die Fladen an den Rändern zudrücken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten mindestens 2 Minuten backen. Im Anschluss mit Butter bestreichen.

Für die Raita:

½ Gurke
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehne
1 Limette, Saft
250 g Naturjoghurt
½ Bund Minze
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

3 EL Kokosmilch
2 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.