

## ▪ 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  
¼ Bund Koriander  
¼ 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.

<b>Für die Raita:</b>	Gurke fein reiben und in einem Tuch auswringen. Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Gurke mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Joghurt vermengen. Limette halbieren und auspressen. Minze hacken. Raita mit 2 EL Limettensaft, Minze, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und idealerweise noch eine Zeit lang im Kühlschrank durchziehen lassen.
½ Gurke	
2 Frühlingszwiebeln	
1 Knoblauchzehe	
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	
<b>Für die Garnitur:</b>	Koriander hacken und als Garnitur verwenden. Kokosmilch klecksweise auf das Dal geben.
3 EL Kokosmilch	
2 Zweige Koriander	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.