

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. April 2026** ▪  
**Leibgericht mit Cornelia Poletto**



**Katja Merx**

**Linsen-Dal mit Koriander-Öl und Pfannbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Linsendal:**

- 100 g rote Linsen
- 2 mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 mittelgroße Karotte
- ½ Aubergine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 g Ingwer
- 125 ml Soja-Cuisine
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Apfelessig
- 1-2 EL Kokosöl
- 1 EL schwarzer Sesam
- 2 EL getrocknete Minzblätter
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Steinsalz
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Garam Masala
- 1 TL Chiliflocken
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.

Kreuzkümmelsamen und schwarzen Sesam darin anrösten. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch mit der Messerklinge andrücken, abziehen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen in den Topf geben und glasig dünsten.

Kartoffeln schälen und klein würfeln. Karotte längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Aubergine ebenfalls klein würfeln.

Zuerst die roten Linsen in den Topf geben, dann Kartoffeln, Karotte und Aubergine hinzufügen. Tomatenmark unterrühren und alles mit Koriander, Kurkuma, Garam Masala, Chiliflocken und Steinsalz würzen. Etwa 1 Minute unter Rühren anrösten. Mit ca. 500 ml Wasser ablöschen, sodass alle Zutaten gut bedeckt sind. Bei Bedarf später noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Dal bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis Linsen und Gemüse weich sind.

Zum Schluss Soja-Cuisine, Apfelessig und die getrockneten Minzblätter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Koriander-Öl:**

- 2 Bund Koriander
- 50 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Prise Salz

Koriander etwa 15 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren und anschließend sofort in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken und mit Küchenpapier sorgfältig trockentupfen. Koriander zusammen mit dem Pflanzenöl, Salz und den Chiliflocken in einen Mixer geben und 1–2 Minuten auf höchster Stufe pürieren, bis ein intensiv grünes Öl entsteht. Öl durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch abseihen, in ein kleines Kannchen umfüllen und über das Dal träufeln. Restliches Öl kann im Kühlschrank ca. 2 Wochen aufbewahrt werden.

**Für das Pfannenbrot:** Mehl in eine Schüssel sieben und mit Backpulver, Natron und Salz vermischen. In der Mitte eine Mulde formen. 30 ml Wasser, Soja-Quark, Olivenöl, Apfelessig sowie schwarzen und weißen Sesam in die Mulde geben. Zunächst mit einem Holzlöffel verrühren, anschließend mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. (Hinweis: Bei Verwendung von Dinkelmehl ca. 90 ml Wasser verwenden.)  
20 g Soja-Quark, natur  
¾ EL Olivenöl  
¼ TL Apfelessig  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
½ TL schwarzer Sesam  
½ TL weißer Sesam  
150 g Weizenmehl, Type 405  
½ TL Backpulver  
⅛ TL Natron  
¼ TL Salz

**Für die Garnitur:** Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und vor dem Servieren über das Dal geben. Etwas flüssiges Ghee über das Dal träufeln und mit Sesam bestreuen.  
1 Zitrone, Abrieb  
2 EL Ghee  
½ TL schwarzer Sesam  
½ TL weißer Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.