

# Mung Dal mit Hanf

Mung Dal mit Hanfnüssen, Hanföl und Hanfkraut

## Zutaten:

- 1 Tasse gelbe oder rote Linsen oder auch geschälte und halbierte Mung Bohnen
- 2,5 – 3 Tassen Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Gewürze

## So geht's

Wir beginnen mit dem Anrösten der Gewürze in Kokosöl oder Ghee: Anfangs ganze Samen wie Kreuzkümmel und anschließend gemörserte Gewürze wie Koriander und Fenchel. Zum Schluss noch die gemahlene Gewürze wie Kurkuma, Asa Fötida und Bockshornklee.

In diesen Öl- und Gewürz Sud kommen nun die geschnittenen Zwiebel und werden angeröstet. Jetzt fängt es an herrlich zu duften. Knoblauch und Linsen dazu und ebenfalls kurz in der selbst gemachten Gewürzpaste anrösten. Mit Wasser aufgießen (ca. 2,5 – 3 fache Menge wie Linsen oder nach Kochanleitung auf der Verpackung). Wer mag, kann hier klein geschnittenes Gemüse hinzugeben und mitköcheln. Einmal aufkochen und dann auf niedriger Flamme köcheln lassen, bis das Wasser (fast) weg ist und die Linsen weich bzw. zerfallen sind.

Vor dem Servieren mit [Hanföl](#), [Hanfsamen](#), frisch gehacktem Hanfkraut und frischem Koriander verfeinern.

## Tipps:

Erst nach dem Kochen salzen, so werden die Linsen besser weich. Während dem Dahinköcheln nicht umrühren, erst

wenn das Wasser fast verdampft ist. So wird das Dal schön sämig. Man kann das Dal mit oder ohne Gemüse kochen und mit etwas mehr Wasser wird es zu einer köstlichen Dal-Suppe.

Dazu passt Reis, Gemüsegerichte, usw.

Wir bedanken uns bei Jakob K. für dieses köstliche Rezept und Foto!