



Papadams mit Kürbis-Mango-Kokos-Dal und Minze-Koriander-Chutney

Zutaten für 3–4 Portionen

- » 1 Packung Papadams *klein oder mittelgroß*
- » 3 TL Kokosöl
- » 3 TL schwarze Senfsamen
- » 3 TL Kreuzkümmelsamen

Kürbis-Mango-Kokos-Dal

- » 1 reife Mango *ca. 300–350 g Fruchtfleisch*
- » 150 g Kürbis *süßliche Sorte, z. B. Hokkaido oder Muskat*
- » 1 Knoblauchzehe
- » 1 mittelgroße weiße Zwiebel
- » 120 g rote Linsen
- » 300 ml Wasser
- » 1 kleine rote Chilischote
- » je ½ TL Himalayasalz und frisch gemahlener Pfeffer
- » 1½ TL gemahlener Ingwer
- » 1 TL Kurkuma
- » 2–3 TL Kokosblütenzucker
- » 100 ml Kokosmilch
- » 3 TL Zitronensaft

Minze-Koriander-Chutney

- » 1 frische grüne Chilischote
- » 1 Knoblauchzehe
- » je 1 Bund frischer Koriander und Minze
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1½–2 TL Kokosblütenzucker
- » 2 EL Kokosraspel *20–30 g*
- » 100 ml Kokosmilch *normal oder light*
- » 40 ml Wasser
- » je ½ TL Himalayasalz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Chutney mixen

1. Alle Zutaten samt den restlichen gerösteten Samen im Mixer/Blitzhacker zu einer glatten Masse pürieren.

2. Mit frischem Koriander garnieren und kalt stellen.

Samen rösten

1. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.

2. Senfsamen und Kreuzkümmelsamen darin rösten, bis sie aufpoppen und aromatisch duften.

3. Vom Herd nehmen.

Kürbis-Mango-Kokos-Dal kochen

1. Mango und Kürbis schälen, klein würfeln.

2. Mit Knoblauch, Zwiebel, ungekochten Linsen, Wasser (**nicht zu flüssig werden lassen**), roter Chili, Gewürzen und 2/3 der gerösteten Samen in einen Topf geben.

3. Aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 20 Min. zugedeckt köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

4. Zum Schluss Kokosmilch und Zitronensaft einrühren, 2–3 Min. weiterköcheln und warm halten.

Papadams fertig machen (drei Methoden)

1. Rösten: Mit einer Zange über offenem Feuer rundherum rösten, bis Blasen entstehen und sie goldbraun sind.

2. Mikrowelle: Papadams dünn mit etwas Kokosöl bestreichen, 45 Sekunden erhitzen, bis sie aufgehen.

3. Frittieren: Genügend Kokosöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Papadams nacheinander frittieren. Mit zwei Gabeln auseinanderhalten, damit sie nicht zusammenziehen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Anrichten

1. Papadams nach Wahl zubereiten und auf einer Platte servieren.

2. Dal und Chutney dazu reichen.

3. Tipp: Papadams in grobe Stücke brechen und jedes Stück einzeln mit Dal und Chutney belegen – so bleiben sie schön knusprig.

Tipps

Papadams gibt's in indischen Läden oder gut sortierten Supermärkten. Ohne Papadams sind Dal & Chutney eine feine Vorspeise. Mit Vollkornreis wird es ein sättigendes Hauptgericht.