

Moong_dal

Zutaten

Für eine Portion:

Artikel g Mungbohnen halb 75 Kreuzkümmelsamen 1,5 Garam Masala 1 Kurkuma 0,5 Chili (frisch) 1 Knoblauch 1,5 Zwiebeln 50 Salz 1,5 Wasser 150 Gesamt 281

Zubereitung

- Topf 1: Mungbohnen kochen
- Topf 2:
 - Zwiebeln mit Kreuzkümmel in Öl anschwitzen
 - Chilis und Knoblauch dazu
 - Kurkuma und Garam Masala dazu
- Wenn die Zwiebeln braun werden, die Mischung aus Topf 2 mit Topf 1 vermengen und salzen.

Version #1

Erstellt: 2026-03-24 12:46:35 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 2026-03-24 12:46:35 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot