**Zutaten**

250 g (ca. eine große Tasse) Chana Dal  
2 große Zwiebeln  
3 große Tomaten (oder 1 Dose gehackte Tomaten)  
4-5 kleine grüne Chili-Schoten (klein gehackt)  
optional: 1 kleine Dose Erbsen

Gewürze (ganz):

1 gehäufter Esslöffel Koriander-Samen  
1 gehäufter Teelöffel Fenchelsamen  
1-2 Lorbeerblätter  
4-5 Kardamom-Kapseln (grün)  
2 Gewürznelken  
1 gehäufter Esslöffel Kreuzkümmelsamen

Gewürze (Pulver):  
  
Koriander  
Kurkuma  
Garam Masala  
ggf. Aamchur (Mangopulver)  
Kasuri Methi (getrocknete Bockshornkleeblätter)  
  
Sonneblumen- oder Rapsöl (eigentlich nimmt man Ghee – Butterschmalz – aber ich koche mein Dal vegan, darum nehme ich normales Öl)  
Zucker, Salz, Zitronensaft  
Knoblauch-Ingwer-Paste

**Zubereitung**

1.       Zuerst wasche ich das Chana Dal 2-3 Mal in kaltem Wasser, bis sich das Wasser nicht mehr trüb färbt. Dann kommt es in einen Topf, dazu einen halben gehäuften Teelöffel Kurkuma und zwei große Tassen Wasser. Das ganze kommt auf den Herd und wird zum Kochen gebracht. Wenn es kocht, wird es auf kleinste Flamme gestellt und köchelt einfach bis das Dal weich gekocht ist (ohne umrühren).

2.       Dann schneide ich die Zwiebeln in ganz kleine Würfel. Wenn ich frische Tomaten verwende, püriere ich diese oder schneide sie in ganz kleine Stücke.

3.       Dann erhitze ich in einer Pfanne etwas Öl und brate die \*ganzen\* Gewürze (außer dem Kreuzkümmel) darin an. Die Kardomom-Kapseln öffne ich und hole die kleinen schwarzen Samen heraus (weil ich beim Essen später nicht so gerne auf eine Kapsel beißen mag :))   
Nicht zu viel Hitze und nicht so lange (vllt. eine Minute), sonst brennen die Gewürze an. Danach nehme ich die Gewürze wieder heraus und stelle sie in einer Schüssel oder auf einem Teller zur Seite.

4.       Wenn das Öl wieder heiß ist, kommen die Kreuzkümmelsamen in die Pfanne und werden kurz angebraten. Nach etwa 10 Sekunden kommen dann die Zwiebeln sowie ca. 1 gehäufter Teelöffel Salz dazu und alles wird gut verrrührt.   
Unter gelegentlichem Rühren werden dann die Zwiebeln ca. 10 Minuten angebraten, bis sie goldbraun sind. Dann kommen die klein gehackten Chilis dazu und werden nochmal ca. 2 Minuten mit angebraten. Anschließend kommt ein gehäufter Esslöffel Knoblauch-Ingwer-Paste dazu und wird nochmal ca. 30 Sekunden unter Rühren mit angebraten. Anschließend kommen die Tomaten dazu. Alles einmal umrühren.

5.       Jetzt kommen die vorher angebratenen Gewürze hinzu sowie ca. 1,5 gehäufte Teelöffel Koriander-Pulver und ca. 1 gestrichener Teelöffel Mangopulver.

6.       Das Ganze ein paar Minuten köcheln lassen bis die Tomaten etwas angedickt sind. Dann kommen 1,5 große Tassen Wasser oben drauf.

7.       Auf mittlerer Hitze weiter kochen lassen, bis das Wasser verdampt ist. Ggf. wieder etwas Wasser hinzufügen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

8.       Zwischendurch das Chana Dal prüfen: Wenn es noch nicht weichgekocht ist, aber das Wasser aufgesaugt ist, wieder etwas Wasser nachfüllen.

9.       Wenn das Chana Dal fertig ist (das Wasser sollte dann weitgehend verschwunden sein), kommt es mit in die Pfanne zu dem Rest (oder umgekehrt, falls die Pfanne nicht groß genug ist). Optional kommen die Erbsen dazu. Alles einmal umrühren. Falls das Dal jetzt zu dickflüssig ist, nochmal mit etwas Wasser auffüllen.

10.   Einen halben Teelöffel Garam Masala und eine kleine Hand voll Kasuri Methi hinzufügen, eine Prise Zucker und einen Schuss Zitronensaft dazu. Ggf. noch etwas Salz hinzufügen.

Fertig. :)