

DAL BHAT COOKING EVENT

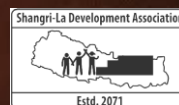
GOVINDA E.V. & SHANGRILA - GEMEINSAM FÜR NEPAL
AND SHANGRILA DEVELOPMENT ASSOCIATION

FEBRUARY 19, 2022
SATURDAY

VIDEO CONFERENCE THROUGH SKYPE : 10:00 AM
CENTRAL EUROPEAN TIME



COOK WITH NEPAL



www.waisenkind.de / www.waisendkind.ch



@govindashangrila



DAL BHAT INGREDIENTS



Cuisine : Nepali



Total Prep and Cook Time : 1.5hrs



Servings : 2

• Potato Curry (Aaalu Tarakari)

Mustard Oil 4 tbsp
Turmeric Powder ½ tbsp
Salt 1 tbsp
Green Chili 3-4 pcs
Cumin Powder ½ tbsp
Coriander Powder . . . ½ tbsp
Garlic 3-4 pcs
Fenugreek ½ tbsp
Potatoes 2-3 medium-sized
Onions 1 medium-sized
Tomatoes 2 medium sized

• Lentils (Dal)

Garlic 3-4 pcs
Lentils 200 g
Mustard Oil 4 tbsp
Turmeric Powder . . . ½ tbsp
Salt 1 tbsp
Water 500 ml

• Rice (Bhat)

Rice (Any kind) 2 cups
Water 500 ml

• Meat Curry (Masu Tarakatri)

Turmeric Powder ½ tbsp
Salt 1 tbsp
Garlic 3-4 pcs
Mustard Oil 4 tbsp
Green Chili 3-4 pcs
Fenugreek ½ tbsp
Bay Leaf 2-3 pcs
Green Cardamom 2-3 pcs
Clove 2-3 pcs
Coriander Leaf 5-10 stems
Onions 1 medium-sized
Tomatoes 3 medium sized
Meat Masala ½ tbsp
Ginger 5-10 g
Meat 200 g

• Pickle (Achaar)

Tomatoes . . 3 medium-sized
Salt ½ tbsp
Chili 2 pcs
Coriander . . 5-10 stems



GOVINDA E.V. & SHANGRILA – GEMEINSAM FÜR NEPAL
AND SHANGRILA DEVELOPMENT ASSOCIATION



INGREDIENTS CHECKLIST

We encourage everyone to cut, slice and prepare all ingredients and cook the rice before the event.

- Garlic** 12 cloves, *peeled*
- Lentils** 200g, *washed*
- Mustard Oil** 12tbsp
- Turmeric Powder** 2 tbsp
- Salt** 4 tbsp
- Fenugreek** 1 tbsp
- Rice** 2 cups, *cooked*
- Meat** 200g, *sliced into bite size pieces*
- Tomatoes** 8 medium sized
- Potatoes** 3 medium sized, *peeled and sliced to wedges*
- Bay Leaf** 3 pcs
- Meat Masala** ½ tbsp
- Onions** 2 medium sized, *minced*
- Cumin Powder** ½ tbsp
- Coriander Powder** ½ tbsp
- Green Cardamom** 8 pcs
- Clove** 8 pcs
- Coriander Leaf** 10-20 stems
- Green Chili** 10 pcs
- Ginger** 10g
- Water** 1.5 L


Cooking Equipment:


- Blender/Grinder**
- Pressure Cooker**




DAL BHAT

ZUTATEN

 Küche : Nepali

 Zubereitungszeit: 1.5h

 Portionen : 2

• Kartoffelcurry (Aaalu Tarakari)

Senföl 4 EL
 Kurkumapulver. ½ EL
 Salz 1 EL
 Grüne Chilli. 3-4 Stück
 Kreuzkümmelpulver . . ½ EL
 Korianderpulver ½ EL
 Knoblauchzehen 3-4 Stück
 Bockshornklee ½ EL
 Kartoffeln 2-3 mittelgrosse
 Zwiebeln 1 mittelgrosse
 Tomaten 2 mittelgrosse

• Linsen (Dal)

Knoblauchzehen . . . 3-4 Stück
 Linsen 200 g
 Senföl 4 EL
 Kurkumapulver ½ EL
 Salz 1 EL
 Wasser 500 ml

• Reis (Bhat)

Reis (Jede Art) 2 Tassen
 Wasser 500 ml

• Fleischcurry (Masu Tarakatri)

Kurkumapulver ½ EL
 Salz 1 EL
 Knoblauchzehen 3-4 Stück
 Senföl. 4 EL
 Grüne Chilli. 3-4 Stück
 Bockshornklee ½ EL
 Lorbeerblatt 2-3 Stück
 Grüner Kardamom . . . 2-3 Stück
 Nelke. 2-3 Stück
 Frischer Koriander . . . 5-10 Stiele
 Zwiebel 1 mittelgrosse
 Tomaten. 3 mittelgrosse
 Fleisch-Mansala. ½ EL
 Ingwer. 5-10 g
 Fleisch 200 g

• Pickle (Achaar)

Tomaten 3 mittelgrosse
 Salz. ½ EL
 Grüne Chilli. 2 Stück
 Korianderblatt 5-10 Stiele



GOVINDA E.V. & SHANGRILA – GEMEINSAM FÜR NEPAL
AND SHANGRILA DEVELOPMENT ASSOCIATION



ZUTATEN EINKAUFLISTE

Wir empfehlen alle Zutaten für den Event gemäss der Liste
vorbereiten, um entspannt den Kochinstruktionen folgen zu können.

- Knoblauchzehen 12 Stück, geschält
- Linsen 200 g, gewaschen
- Senföl 12 EL
- Kurkumapulver 2 EL
- Salz 4 EL
- Bockshornklee 1 EL
- Reis 2 Tassen, gekocht
- Fleisch 200 g in mundgerechte Stücke geschnitten
- Tomaten 8 mittelgrosse
- Kartoffeln 3 mittelgrosse, geschält und in dicke Scheiben schneiden (wie Wegdes)
- Lorbeerblatt 3 Stück
- Fleisch Masala ½ EL
- Zwiebeln 2 mittelgrosse, gehackt
- Kreuzkümmelpulver ½ EL
- Korianderpulver ½ EL
- Grüne Kardamom 8 Stück
- Nelken 8 Stück
- Frischer Koriander 10-20 Stiele
- Grüne Chilli 10 Stück
- Ingwer 10 g
- Wasser 1.5 L

Kochutensilien:

- Mixer/Pürirstab
- Dampfkochtopf