

Dal (indische Linsensuppe)

Zutaten

1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL Ingwer, fein gehackt
30 g Ghee oder Butter
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL Koriander, gemahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL gelbes Currypulver
400 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
250 g rote Linsen, gewaschen
30 g Tomatenmark
2 EL Koriandergrün, gehackt
etwas Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Ghee zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Knoblauch und Ingwer zugeben, 2-3 Minuten mitbraten. Kümmel, Koriander, Kurkuma und Currypulver zugeben, verrühren, ca. 30 Sekunden mitbraten. Mit Brühe ablöschen. Kokosmilch und Linsen zugeben. Zugedeckt ca. 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind.

Mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.
Falls Suppe zu dickflüssig ist, etwas Wasser oder Brühe zugeben.
Vom Herd nehmen, Zitronensaft und Koriander einrühren, servieren.