

Rezept

Indische Mung-Dal-Suppe

Ein Rezept von Indische Mung-Dal-Suppe, am 27.04.2024

Zutaten

150 g rote Linsen	1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
2 Tomaten	2 EL Öl
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL schwarze Senfkörner
1 TL Kurkuma	2 EL Kokosraspel
1 l Gemüsebrühe	Salz
½ Bund Koriandergrün	Cayennepfeffer
1-2 Spritzer Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Tomaten von Stielansätzen befreien, überbrühen, häuten, entkernen und klein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin 2 Min. andünsten. Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Senfkörner, Kurkuma und Kokosraspel dazugeben und unter Rühren 1 Min. mitbraten. Brühe dazugießen, Linsen, Tomaten und ½ TL Salz dazugeben. Aufkochen und bei kleiner Hitze 30-40 Min. leise kochen lassen, bis die Linsen zerfallen sind und die Suppe schön sämig ist.
3. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen grob hacken. Die Suppe mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Koriander bestreuen.