Rezept

Moong-Dal mit Aprikosen

Ein Rezept von Moong-Dal mit Aprikosen, am 23.06.2025

Zutaten

150 g	Moong Dal
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
10-12	getrocknete Aprikosen
2 EL	Butterschmalz
	Salz
350 g	Knollensellerie
1	grüne Chilischote
2 - 3 Msp.	Kurkumapulver
3 TL	Punch Phoran
1 - 2 EL	frisch gepresster Limettensaft

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Die Bohnen in reichlich kaltem Wasser ca. 1 Std. einweichen. Sellerie schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen, die Chilischote waschen, beides fein hacken. Aprikosen würfeln.

2. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und mit dem Sellerie und 900 ml Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, Kurkuma, Chili und den Ingwer unterrühren. Die Suppe bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Aprikosen dazugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen.

3. Das Schmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen und Punch Phoran darin bei mittlerer Hitze rösten, bis es nur leicht bräunt und knistert, dann sofort in die Suppe rühren. Die Suppe salzen und ca. weitere 5 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Limettensaft abschmecken.