

Indische Linsensuppe (Dhal)

Portionen

6-8 Personen

Kochzeit

23-30 Minuten

Zutaten

500 Gramm rote Linsen
1 Dose gehackte Tomaten
250 ml Kokosnussmilch
250 Gramm frischer Spinat
3 cm Ingwer
3 Stück Knoblauchzehen
2 Teelöffel Kurkuma
2 Teelöffel Paprikapulver
3 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel schwarze Senfsamen
2 Zwiebeln
1 Esslöffel Nullkommanull Geflügel Bouillon
2 Esslöffel Kokosöl oder Pflanzenöl
1 frische rote Chilischote
Salz

Methode

Zuerst die Linsen waschen und beiseite legen.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und raspeln. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Senfkörner 20 Sekunden lang rösten. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in Kokosöl bei reduzierter Hitze 2-3 Minuten anschwitzen. Dann das Kurkuma- und Paprikapulver in den Topf geben und 1-2 Minuten rösten.

Jetzt die gehackten Tomaten, Nullkommanull Geflügel Bouillon und die Hälfte der Kokosnussmilch hinzufügen, alles mischen, mit Deckel zudecken und 5 Minuten köcheln lassen.

Jetzt die Linsen in den Topf geben. Alles gut vermischen, mit Deckel zudecken und 20-25 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren, sonst brennen die Linsen am Boden an. Zum Schluss mit Salz und der restlichen Kokosnussmilch abschmecken. Spinat waschen, abtropfen lassen und zugeben. Mit frischem Spinat und gehackter roter Chilischote garnieren. Mit frische Naan oder Pita-Brot servieren.