

## Indische Dalsuppe mit gelben Linsen

Dal geht immer!!! – Und ist auch immer ein guter Weg reichlich Hülsenfrüchte zu verzehren...Klar, man muss indische Küche und ihre Gewürze mögen. ICH mag alles, was kein deutsches Essen ist und damit besonders gerne alles, was von weit, weit weg kommt. – Dieses Gericht ist wieder so, wie ich gerne koche: Schnippeln, alles in einen Topf, kochen, fertig. 😊



### Zutaten:

2 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst  
30 g Ingwer, gerieben  
6 grüne Chilischoten, klein geschnitten  
4 Tomaten, gewürfelt  
1 Zwiebel, gewürfelt  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL Garam Masala  
1 EL Kurkumapulver  
1 EL Senfsamen  
400 ml fettarme Kokosmilch  
500 ml Wasser

1 EL Gemüsebrühpulver  
300 g gelbe Linsen  
1 EL edelsüße Paprika  
1 Bund frischer Koriander, gehackt  
2 EL Limettensaft  
1,5-2 TL Salz (oder nach Geschmack)

1. Alle Zutaten, mit Ausnahme von Koriander und Limettensaft, in einen Topf geben, aufkochen lassen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Die Suppe dem Stabmixer ein wenig anpürieren.
3. Koriander und Limettensaft zugeben und alles gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Ergibt ca. 3 Portionen