

Dal-Suppe indische Tomaten-Linsen-Suppe



Zutaten für 4 Portionen:

2 Knoblauchzehe(n)

1 Zwiebel(n)

25 g Butter

½ TL Kurkumapulver

1 TL Garam Masala

1 TL Kreuzkümmel

1 Chilischote(n), rot, gehackt

1 kg Tomate(n), klein gehackt

175 g Linsen, rote

2 TL Zitronensaft

600 ml Gemüsebrühe

300 ml Kokosmilch

n. B. Koriandergrün zum Garnieren

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel klein hacken.

Die Butter in einem großen Topf zerlassen. Den Knoblauch und die Zwiebeln darin andünsten. Kurkuma, Garam Masala, Kreuzkümmel und gehackte Chilischote dazugeben. Alles 30 Sekunden weiterdünsten.

Klein gehackte Tomaten, Linsen, Zitronensaft, Brühe und Kokosmilch einrühren. Die Suppe aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 25 - 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Zum Abschluss die Suppe noch einmal nachwürzen.

Dal-Suppe mit Koriander garnieren und mit warmem Brot servieren.