

> Dal - indische Linsensuppe

Exotisch-würziger Eintopf für die kalten Tage



ZUTATEN:

Für 4 Personen

50 g	NATURATA Naturavit-Kokos, 100% Kokosfett
2 Stück	Zwiebeln
2 Stück	Knoblauchzehen
25 g	Ingwer
1 TL	Kurkuma
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	rotes Paprikapulver
2 TL	Garam Masala
300 g	rote Linsen
750 ml	NATURATA Gemüsebrühe, hefefrei
250 ml	Kokosmilch
250 ml	NATURATA Passierte Tomaten NATURATA Atlantik Meersalz Pfeffer
3 EL	Limettensaft
4 EL	Kokosnussjoghurt
4 TL	NATURATA Melasse Hefeflocken
2 TL	schwarzer Sesam
4 Stiele	Koriander

ZUBEREITUNG

- 1.** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das NATURATA Naturavit-Kokos in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzufügen und kurz anschwitzen.
- 2.** Ingwer schälen, klein würfeln und zusammen mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Garam Masala in den Topf geben und für ein paar Minuten unter Rühren mit anschwitzen. Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem, kalten Wasser gut abspülen.
- 3.** Linsen zur Zwiebelmischung in den Topf geben, mit der NATURATA Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Kokosmilch und NATURATA Passierte Tomaten hinzufügen und für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser nachgießen.
- 4.** Die Linsensuppe mit NATURATA Meersalz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Linsensuppe in vier tiefen Schalen anrichten, mit je einem Löffel Kokosnussjoghurt garnieren und mit NATURATA Melasse Hefeflocken, schwarzem Sesam und Korianderblättern bestreuen.

Tipp: Dazu passt Reis, Naan Brot oder Papadam.

Zubereitungszeit:

45 Minuten