



Dal - indische Linsensuppe

Exotisch-würziger Eintopf für die kalten Tage

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
4. 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.
5. 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.
6. Tipp: Dazu passt Reis, Naan Brot oder Papadam.



Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (4)

Naturata Zutaten

- 50 g NATURAVIT-KOKOS, 100 % Kokosfett
- 750 ml Gemüsebrühe hefefrei
- 250 ml Passierte Tomaten
- Atlantik Meersalz, fein
- 4 TL Melasse Hefeflocken, 100 % Bio-Hefe

Weitere Zutaten

- 2 Stück Zwiebeln
- 2 Stück Knaublauchzehen
- 25 g Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL rotes Paprikapulver
- 2 TL Garam Masala
- 300 g rote Linsen
- 250 ml Kokosmilch
- etwas Pfeffer
- 3 EL Limettensaft
- 4 EL Kokosnussjoghurt
- 2 TL schwarzer Sesam
- 4 Stiele Koriander

