

Dhal Suppe

aus Indien



Indien ist das Land der Weden, der Hinduisten und großen Gewürze. Die Menschen nähren ihre Spiritualität durch ausreichend Bewegung, Meditation und abwechslungsreiche Ernährung.

Die aromatischen Gewürze des Orients verzaubern mich seit vielen Jahren. Durch eine Vielzahl von exotischen Gewürzen bekommt diese Suppe ihren besonderen Charakter. In genussvoll-geselliger Runde hebt sie die Stimmung und lädt zu einem besonderen Geschmackserlebnis ein. Über den Gaumen hinaus regt sie auch die Redseligkeit der Menschen an und ein jeder erzählt über seine fernen Reisen und die schönen Momente seiner kulinarischen Entdeckungen.

Zutaten (für 6-8 Personen):

- 2½l Brühe
- 2 Dosen feinste Kokosmilch
- 4-5 große Kartoffeln
- 350g rote Linsen
- 60g Butter
- eine Dose geschälte Tomaten (ohne Saft)
- etwas Tomatenmark
- 2 Limetten (o. Zitronen)
- 3 rote oder grüne Chili/Peperoni
- ein Bund Koriander (frisch)
- 2 große Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- ein Stück Ingwer (frisch)
- eine Prise Garam Masala
- eine Prise Kurkuma
- eine Prise Kreuzkümmel
- eine Prise Curry
- Salz
- etwas süßen (z.B. mit Honig)

Einen Topf mit Brühe aufsetzen

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in Butter glasig dünsten. Garam Masala, Kreuzkümmel, Curry, Kurkuma, Chili dazu geben und ca. eine halbe Minute anbraten. Alles zusammen in die Brühe geben und bei mittlerer Hitze weiter kochen.

Nun Kartoffeln schälen und in Achtel schneiden. Diese zusammen mit den roten Linsen zur Brühe geben und bei mittlerer Hitze ca. 30 min köcheln.

Während dessen die geschälten Tomaten zerkleinern und Tomatenmark, Currypaste und Kokosmilch dazugeben. Limetten auspressen und den Saft in das Dhal geben.

Zum Schluss frisch geschnittenen Koriander drüber streuen und fertig!

āp kā khānā svādīṣṭa ho = Guten Appetit (Hindi)

Diese Suppe stammt von Gabriel Alexandro Volksdorf & die Erfurter Straße 16.