

Ayurveda – die Wissenschaft vom Leben

Rote-Linsen-Suppe

Zutaten für 4 – 6 Personen:

180 g	rote Linsen
1,25 l	Wasser
2 TL	Kokosfett
1 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	schwarze Senfsamen
1 TL	Asafoetida, wenn vorhanden
2	große Zehen Knoblauch, gehakt
5	Curryblätter, frisch oder getrocknet
1	Handvoll Korianderblätter, gehakt
½ TL	Kurkuma
1 TL	Masala-Pulver
½ TL	reines Salz

Zubereitung:

Linsen 2 x waschen, über Nacht einweichen, oder Linsen mit kurzer Kochzeit verwenden und entsprechend zubereiten

Linsen in 1 Ltr. Wasser zum Kochen bringen für 30 Min. Umrühren, damit sie nicht ankleben. Nochmal 250 ml Wasser hinzufügen und weitere 15-20 Min. kochen, bis sie weich sind

Im erwärmten Kokosfett Senfsamen, Kreuzkümmelsamen, Asafoetida hineingeben bis die ganzen Samen platzen (oder angeröstet sind/ergibt ein gutes Aroma) und den Knoblauch einrühren und leicht bräunen

Curryblätter, Korianderblätter, Kurkuma, Masala-Pulver dazutun und rasch verrühren

Das Ganze in die Suppe einrühren, Salz hinzufügen, evtl. Wasser nachgießen, nochmal abschmecken

Einmal aufkochen und servieren

Wohl bekommt´s