

Linsensuppe mit frischem Koriandergrün

Zutaten und Arbeitsschritte

- 3 EL Ghee oder Sesamöl im Topf bei mittlere Hitze schmelzen
- Gewürze darin auslassen / wenn es aufschäumt, war die Temperatur richtig und der Vorgang ist abgeschlossen.
- 1/2 TL Koriandersamen und 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Mischung aus Ajwain, Bockshornklee- und 3 Nelken
- 1/2 TL Schwarzkümmel
- 1 große Scheibe frischer Ingwer fein gehackt
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Kurkuma

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und im Gewürz-Fodni (Gewürzsud) 10 Min. zugedeckt schmoren lassen.

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 1 Petersilienwurzel oder 1 Pastinake
- 5 Stangen Sellerie
- 4 Tomaten oder 3 EL Tomatenmark

Die nächsten Zutaten hinzugeben und zusammen 15 Minuten bei mittlere Hitze gar köcheln.

- 200 g rote Linsen
- 100 g Graupen, Reis oder Hirse
- Etwa 3 l Wasser
- 1/4 TL Asafoetida (Hing) wirkt stark entblähend

Erst zum Schluss mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

- 3 EL frisches gehacktes Koriandergrün
- 1-2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Hülsenfrüchte werden grundsätzlich ohne Salz gekocht!