

Linsen-Dal mit Kokoschips

Zutaten:

- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 60g Ingwer
- 4 EL Sesamöl
- 2 TL Kurkumapulver
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 L Gemüsebrühe
- 800ml Kokosmilch
- 400g rote Linsen
- 120 g Kokoschips
- 1 Bund Koriander
- Salz & Pfeffer
- 4 EL Limettensaft

Zubereitung:

- 1 Schalotten, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Dann mit Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel würzen, Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten, dann mit Brühe ablöschen. Kokosmilch und Linsen zufügen und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind; bei Bedarf etwas Brühe zugießen. Alles mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- 2 Inzwischen Kokoschips in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten; beiseitestellen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und in ein Schälchen geben. Kokoschips etwas zerbrechen und ebenfalls in ein Schälchen geben. So kann sich jeder am Tisch die Suppe selbst verfeinern.



Rezept von
kochkind.de



Portionen
8 Kleinkinder & 4
Erwachsene



Küche
Indisch



Zeitaufwand
25 Min



Aufgaben für kleine
Kinderhände
rühren, ablöschen,
abschmecken