

Dahlsuppe

Zutaten: (pro Person)

- 1 Esslöffel Ghee (zum Anrösten)
- 1/2 cm Ingwer
- 1 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 Messerspitze Asafötida
- 1 Teelöffel Kalonji-Samen (schwarze Zwiebelsamen)
- 1 Teelöffel Senfkörner (hell)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen (Cumin)
- 1 kleine Chili
- 1/2 Tasse rote Linsen
- 1-2 Esslöffel Basmatireis



Topf erhitzen, Ghee hinein geben, Gewürze dazu und ca. 1 Min. anrösten, rote Linsen und Basmatireis dazu, kurz mild anrösten lassen bis die roten Linsen ein wenig nussartig duften (2-3 Min.), mit 4-facher Menge an Wasser auffüllen (= 2 Tassen), kurz unter Rühren aufkochen lassen, 15 Min. auf kleinster Hitze köcheln lassen (nicht mehr umrühren!), weitere 5-10 Min auf abgeschalteter Platte ziehen lassen, umrühren, fertig, lasst es euch schmecken.

Ich probiere oft zusätzlich andere Gemüsesorten als „Einlage“ oder variiere mit gerösteten Kernen und Körnern. ;-)