

Curry-Linsen-Dal mit Kokos-Chips



Zutaten:

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Kurkuma Pulver
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Tomatenmark (30 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g rote Linsen
- 4 EL Kokoschips (60 g)
- 1/2 Bund Koriander (10 g)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Limettensaft
- 1 Prise Chiliflocken

Zubereitung:

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze darin 5 Minuten andünsten.

Dann mit Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel würzen, Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten, mit der Brühe ablöschen. Kokosmilch und Linsen zufügen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bzw. bis die Linsen weich sind, ggf. etwas Brühe nachgießen.

Zwischenzeitlich die Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun anrösten, dann beiseite stellen.

Koriander waschen, in Küchentrepp trocken tupfen, Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter die fertige Suppe (ich habe sie dicklich gelassen) rühren. Zuletzt Salz, Pfeffer und Limettensaft dazugeben, abschmecken. Mit den leicht zerbrochenen Kokos-Chips und Chiliflocken bestreuen und servieren.

Guten Appetit! 😊😊