

Süßer Linsen-Dal

Für 3 Personen

Zutaten:

W	150 g	Rote Linsen (<i>alternativ</i> : Channa-Dal, gelbe halbierte Schälerbsen – längere Kochzeit!)
M	1	Lorbeerblatt
H	100 g	Tomaten (auch aus der Dose)
E	1 EL	Butter
E	1 EL	Sonnenblumenöl
M	½ TL	Kreuzkümmel
M	½ TL	Frischer Ingwer
W	1 Prise	Salz
H	Spritzer	Zitronensaft
F	1 Prise	Kurkuma
E	3 EL	Kokosraspeln, geröstet
E	1-2 EL	Honig (alternativ: Maulbeersirup, Ursüße, Melasse)

Zubereitung:

Linsen mit doppelter Menge Wasser zum Kochen bringen und mit Lorbeer, Tomaten und Butter ca. 20 Minuten weich köcheln.

(Achtung: Channa-Dal und große Spaltlinsen über Nacht einweichen. 30-40 Minuten weich köcheln.)

In einem separaten Topf Öl erhitzen, Kreuzkümmel darin rösten. Geriebenen Ingwer, Salz und Kokosraspeln zugeben und weiter rösten. Diese Mischung den Linsen zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Information:

Channa-Dal (gelbliche, runde Kichererbsensorte) – erhältlich in Asia-Shops
Maulbeersirup – erhältlich in türkischen Supermärkten.

Wirkung:

Stärkt die Milz und Nieren.

Guten Appetit !

Quelle: nach Karola Schneider, Kraftsuppen