

# Dal - indische Linsensuppe

- Linsen: ich koche dieses Rezept meistens mit roten Linsen (da eher klein, sind sie sehr schnell weich). Andere Linsensorten sind für dieses Gericht auch geeignet, evtl. Kochzeit anpassen.
- Ghee: Anstelle von Ghee kann sehr gut die Bratbutter gebraucht werden
- Gewürze: Gewürze werden in der indischen Küche nicht heiss angebraten, sondern langsam in der Hitze „geschwitzt“  
Die meisten Gewürze erhält man in asiatischen Läden.
- Laktosefrei: Ghee oder Bratbutter durch pflanzliches Bratöl ersetzen.

## Zutaten:

### Gewürze „anschwitzen“

30 g	Ghee	langsam in der Pfanne zergehen lassen
1 grosse	Zwiebel	fein hacken und im Ghee bei mittlerer Hitze glasig „braten“
2	Knoblauchzehen	fein hacken
1 EL	Ingwer	fein gerieben oder gehackt zum Zwiebel-Gheegemisch dazugeben und 2-3 Min. „mitbraten“.
1 TL	Kreuzkümmel gem.	
2 TL	Koriander gemahlen	
1 TL	Kurkuma gemahlen	
1 TL	Currypulver gemahlen	
evtl. 1 EL	Garam Masala gem.	Gewürze dazugeben und gut verrühren. Gewürzpaste weiter ziehen lassen

### Linsen

250 g	Linsen (rote)	zur Gewürzpaste geben
1 Dose	Kokosmilch	dazumischen
ca. 400 ml	Wasser	dazugeben und ca. 40 Min. köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind. Evtl. mit Wasser verdünnen.
	Bouillon oder Salz	würzen, Salz oder Bouillon erst am Schluss dazugeben, da sonst die Linsen nicht weich werden.
	Tomaten	Nach Wunsch kann die Suppe noch mit etwas Tomaten angereichert werden.
	Koriander frisch	über die Suppe verteilen