

# SCHARFE INDISCHE KAROTTEN-LINSEN SUPPE

## SCHARFE INDISCHE KAROTTEN-LINSEN SUPPE

Ein vegetarisches, indisches Süppchen - keine Frage, das ist für Melli und ihre vegetarische Weltreise! Diesen Monat machen wir einen Zwischenstop in Indien und da ist ja bekanntlich einiges vegetarisch. Ich habe mich für eine Suppe entschieden und eine schöne Curry-Mischung angeröstet bevor ich Karotten und Linsen dazu gegeben habe. Etwas Kokosmilch und eine ganze, gelbe Habanero - das ist indische Schärfe!



### Zutaten für 4 Personen:

2 EL Erdnussöl oder Butterschmalz

1 TL Senfsamen

1 TL Koriandersamen

1 schwarze Kardamonkapsel

1 TL (4 größere Stücke) getrocknete Muskatblüten

1 Zwiebel

2 schwarze Knoblauchzehen (oder eine frische Knoblauchzehe)

1cm Zimtstange

1/2 TL Kurkuma

1 gelbe Habanero mit Kernen (super, super scharf - ggf. etwas weniger!)

1 L Wasser

4 Karotten

120g rote Linsen

160g Kokosmilch (eine kleine Dose)

1 Limette

Salz (+ optional etwas Ayurveda Salz zum Servieren)

1/2 Bund frischer Koriander

### Zubereitung:

Ich erhitze das Erdnussöl im Topf. Wer möchte kann auch Butterschmalz nehmen, ich hatte nur Gänseschmalz und das wäre geschummelt gewesen... also bei mir Erdnussöl. Die Senfkörner, die Koriandersamen, die Muskatblüten, den schwarzen Knoblauch, die Samen aus der Kardamonkapsel (ohne die Kapsel selbst) und die gewürfelte Zwiebel anschwitzen. Achtung, die Senfkörner fangen an zu springen, also den Deckel auf den Topf setzen.



Die Chili fein würfeln und das Stück Zimtstange im Mörser zerstoßen. Beides in den Topf geben sobald die Zwiebel leicht glasig wird.



Es duftet schon ganz wunderbar aromatisch. Noch etwas Kurkuma dazu geben und mit dem Wasser ablöschen. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Abgedeckt 12 Minuten köcheln lassen.



Die Linsen mit der doppelten Menge an kaltem Wasser in einen kleinen Topf geben und 10 Minuten kochen lassen. Abgießen und beiseite stellen.

Die Suppe pürieren, die Linsen und die Kokosmilch dazu geben und nochmals mit dem Stabmixer fein cremig mixen. Mit etwas Salz und Limettensaft abschmecken.



Die Suppe anrichten und mit fein gehacktem Koriander garnieren. Ich stelle dann noch etwas Ayurveda Salz mit auf den Tisch - das perfekte i-Tüpfelchen.

Guten Appetit!



Eingereicht für das Event:

