

Dal-Suppe mit Möhren und Linsen

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 rote Zwiebel
- 200 g Möhren
- 1 EL Rapsöl
- 75 g rote Linsen
- 2 EL mildes Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Tomatensaft
- Salz
- 50 g Cashewkerne
- 0,5 Bund Koriandergrün

Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Zwiebel in einem Topf im Öl andünsten. Möhren, Linsen und Curry dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitdünsten. Brühe und Tomatensaft dazugießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken, mit den Cashewkernen mischen.

Nach dem Garen den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz würzen. Die Dal-Suppe in Schalen anrichten und mit dem Cashew-Koriander-Topping bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen