

Yoga-Suppe mit Mungbohnen

Zutaten (für 6-8 Personen):

- 200 g Mungbohnen
- 1 ½ l Gemüsebrühe
- 2 Zucchini
- 2 Knollen Fenchel
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 3 Möhren
- ¼ Knolle Sellerie
- 3 Kartoffeln
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Curryblätter
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Korianderkörner
- 1 EL Gewürzmischung Panch Phoron
- 2 EL Ghee
- alternativ: geklärte Butter
- 4 EL Kokosflocken
- 0,2 l Sahne
- Salz
- 1 Bund Koriander oder Petersilie

Mungbohnen unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Bohnen darin etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen.

Gemüse putzen und in kleine Stücke oder Röschen teilen. Ghee oder geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen. Senf- und Korianderkörner, Curryblätter und Kreuzkümmel in der Pfanne etwa 1 Minute rösten, dann Kurkuma und Panch-Phoron untermengen. Kartoffeln, Möhren und Sellerie hinzufügen und in den Gewürzen braten, bis sie leicht Farbe bekommen.

Die Bohnen kurz abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Fenchel, Zucchini und Brokkoli in den Topf geben und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Das gebratene Gemüse mit den Gewürzen in den Topf geben und alles nochmals 5 Minuten sanft ziehen lassen.

Zum Schluss die Kokosflocken und etwas Sahne unterrühren und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren grob gehackte Petersilie oder Korianderblätter hinzufügen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 21.02.2021

Koch/Köchin: Rainer Sass

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