



Indischer Linseneintopf mit Tomaten, Curry, Ingwer und Garam Masala

von Cordelia & Robert

Zutaten:

- Rote Linsen
- Tomaten
- Kokosmilch
- Zwiebel
- vegane Gemüsebrühe
- Limette
- Garam Masala
- Curry
- Knoblauch
- Ingwer
- etwas Chili
- Piment de la Vera
- Kreuzkümmel

Dazu schreibt uns Robert:

Kein Fleisch, kein Tier, kein Alkohol und vermutlich keine stadtbekanntesten Allergene. Ich kann die Suppe übrigens wirklich wärmstens empfehlen. Außer den Zwiebeln und dem bisschen Knoblauch und Ingwer ist nichts zu schnippeln (alles Dose bzw. Tetrapack) und - bis auf den Ingwer – sind eigentlich nur Sachen drin, die jeder isst. Muss nicht einmal lange kochen und skaliert gut. Super Essen für größere Veranstaltungen!

Die indische Gewürzmischung **Garam Masala** gibt es als Fertigprodukt. Wer sie sich selbst zubereiten will (für eine Portion):

- 2 EL Koriandersaat
- 2 Nelken
- 5 Kardamomkapseln
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Zimt
- 2 EL Pfeffer
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma

mog61 wünscht guten Appetit!