

Dal-Linsen-Suppe mit Butternuss-Kürbis

Zutaten:

Suppe

- 250 g Butternuss-Kürbis , in Stücke geschnitten
- 250 g kleine hellrote Dal-Linsen
- 1 mittlere Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gequetscht
- 1 baumnussgrosses Stück frischer Ingwer, fein gehackt
- ½ frischer Chili, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- 1 TL Kurkuma
- ½ l Wasser
- 2 - 3 EL Natur-Joghurt
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- wenig Erdnussöl zum Anbraten

Topping

- 2 mittlere Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
- 1 frischer Chili, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- frischer Koriander, grob gehackt

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und auf kleinem Feuer in etwas Erdnussöl glasig werden lassen. Die zerquetschte Knoblauch-Zehe, der fein gehackte Chili und der fein gehackte frischen Ingwer dazu geben und auf kleinem Feuer kurz anbraten. Die Linsen und einen Teelöffel Kurkuma dazugeben, umrühren, mit dem Wasser ablöschen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Den Kürbis schälen und in Stücke schneiden. Die Kürbis-Stücke in Wasser weichkochen. Das Wasser weggleeren, die Kürbistücke etwas ausdampfen lassen und dann zu den

fertig gekochten Linsen geben und alles zusammen im Mixer fein pürieren. Salzen und mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln für das Topping mit dem Chili und der fein gehackten Knoblauch-Zehe auf kleinem Feuer in wenig Erdnussöl anbraten, bis die Zwiebeln etwas Farbe angenommen haben. Leicht Salzen.

Die pürierte Dal-Suppe nochmals kurz aufkochen, vom Herd nehmen und das Nature-Joghurt unterziehen. Die Dal-Suppe dann in den Tellern anrichten und pro Teller einen Löffel vom Zwiebel-Topping draufgeben. Etwas grob gehackten frischen Koriander und etwas schwarzen Pfeffer darüber streuen.