

## Moong-Dal mit Aprikosen

MUNGBOHNEN MAL ALS SUPPE

Für 4 Personen:

150 g Moong-Dal (siehe Tipp)  
350 g Knollensellerie | 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)  
1 grüne Chillischote | 12 getrocknete Aprikosen  
2–3 Msp. Kurkumapulver | 2 EL Butterschmalz  
3 TL Punch Phoran (siehe Tipp) | Salz  
1–2 EL frisch gepresster Limettensaft

Zubereitung: ca. 40 Min.

Einweichen: 1 Std.

Pro Portion: ca. 200 kcal, 11 g EW, 6 g F, 26 g KH

1 Mungbohnen 1 Std. in reichlich kaltem Wasser einweichen. Sellerie schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und die Chillischote waschen, beides sehr fein hacken (ruhig die Chillkerne mithacken). Die Aprikosen klein würfeln.

2 Mungbohnen in ein Sieb gießen, abbrausen und mit dem Sellerie und 900 ml Wasser in einen Suppentopf geben. Alles zum Kochen bringen. Kurkuma, Chili und den Ingwer unterrühren, die Suppe 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Aprikosen dazugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen.

3 Butterschmalz in einer kleinen Pfanne zerlassen und Punch Phoran darin bei mittlerer Hitze rösten, bis es nur leicht bräunt und knistert, dann sofort in die Suppe rühren. Die Suppe salzen und weitere 5 Min. köcheln lassen, mit Limettensaft abschmecken.

**Tipp** Die gelben Moong-Dal sind geschälte Mungbohnen. Punch Phoran ist eine indische Mischung aus fünf ungemahlene Gewürzen. Beides bekommt man im Asien- oder gut sortierten Bioladen.

## Rote Linsen- suppe mit Mango

LEICHT SCHARF UND MIT VIEL FRUCHT

Für 4 Personen:

1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)  
1 dünne Stange Lauch  
1 feste Mango (ca. 400 g)  
3 EL Sonnenblumenöl  
200 g rote Linsen | 1–2 EL Currypulver  
800 ml Gemüsebrühe (siehe Seite 19)  
¼ l Kokosmilch

4–7 Stängel Koriandergrün (nach Belieben)

Salz | Pfeffer | 1–2 Prisen Zucker

2–3 EL frisch gepresster Limettensaft

Zubereitung: ca. 25 Min.

Kochen: 30 Min.

Pro Portion: ca. 270 kcal, 13 g EW, 9 g F, 32 g KH

1 Die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Den Lauch längs vierteln, waschen, putzen und klein schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln.

2 Öl in einem Suppentopf erhitzen. Darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Lauch bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen unterrühren, Currypulver darüberstäuben, alles kurz weiterdünsten. Dann die Brühe aufgießen und die Suppe zugedeckt ca. 25 Min. kochen lassen, dabei eventuell wenig Wasser nachgießen.

3 Die Kokosmilch dazugießen. Mango unterrühren und alles weitere 5 Min. kochen lassen. Nach Belieben das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, Blättchen fein hacken (es sollten 2–3 EL sein). Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Limettensaft würzen. Wer möchte, kann die Suppe noch leicht mit einem Stabmixer anpürieren und sie mit Koriandergrün bestreut servieren.