



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Indische Linsesuppe

Karotten in Kokossauce

Geschmortes Tandoori Lamm

Indischer Lammtopf mit Joghurt

Gewürzreis

Zutaten:

Zubereitung:

Indische Linsesuppe

1 Liter	Wasser
250 g	rote Linsen
1 Stk	Zwiebel
1 EL	Sesamöl
1 Stk	Ingwerwurzel
1 EL	Turmeric
1 EL	Kümmel
1 Stk	Chillipefferschote
1 Büchse	Tomatenwürfel
1 TL	Salz
	Frischer Koriander
	Sambal Olek

Wasser aufkochen und Linsen beifügen. Linsen kochen, wobei man auf den sich bildenden Schaum achten muss. Schaum so gut wie möglich abschöpfen. Linsen 45 Minuten bis ca. 1 Stunde weich kochen.

Zwiebel hacken und in einer Bratpfanne im Sesamöl glasig werden lassen. Ingwer reiben und zu den Zwiebeln geben. Turmeric Salz und Kümmel beifügen und weiter schmoren lassen bis die Zwiebel relativ weich.

Chillipefferschote entkernen und in kleine Stückchen schneiden und zu den Zwiebeln geben. Tomatenwürfel und Salz zu der Zwiebelmasse giessen und 15 Minuten kochen. Etwas Korianderblätter fein hacken, beifügen und zu den Linsen giessen. Linsengericht mit Salz, Turmeric und evt. Sambal Olek würzen. Mit Korianderblättchen dekorieren.