

Scharfe fruchtige Suppentopffreunde

Azukibohnen-Suppe mit fruchtiger Schärfe



Zutaten:

250 g Azukibohnen (ersatzweise Kidneybohnen)
1 Zwiebel, 1 Chilischote, 1 grüne und rote Paprika, 2 EL Öl
750 ml Gemüsebrühe

300g Kartoffeln, Pfeffer, Bohnenkraut oder Salbeiblättchen

1 Ananas, 2-3 TL Zitronensaft, 1El Rohrzucker

Azukibohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser später wegschütten!

Zwiebel schälen und würfeln. Chilischote säubern und fein hacken. Paprikaschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel, Chili- und Paprikaschoten andünsten.

Abgetropfte Azukibohnen dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Nach ca. 15 minütigen kochen der Bohnen jetzt die geschälten und in kleine Würfel geschnittene Kartoffeln hinzugeben. Pfeffer und Salbeiblättchen als Würze hineingeben.

Zum Ende der Kochzeit das Ananasfruchtfleisch, Zitronensaft und den Rohrzucker hinzufügen, kurz aufkochen lassen und abschmecken.

Linsentopf (Dhal)



Zutaten:

300 g rote Linsen
2 EL Ghee (geklärte Butter) oder etwas Öl
2 mittelgroße Zwiebeln, 2 frische Knoblauchzehen
1TL frischer Ingwer, gerieben, 1TL gemahlener Kurkuma, 1 TL Garam masala
500 ml Wasser

Linsen in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen.

Butter in einem Topf erwärmen, die Zwiebel darin ca.3 Minuten weich braten, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Garam masala zufügen und unter rühren ca. 1 Minute braten.

Linsen und Wasser hinzufügen und das Ganze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 15 Minuten garen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist, dabei gelegentlich umrühren.

Am Ende der Kochzeit darauf achten, dass die Linsen nicht anbrennen!

Die Linsen mit „Weissbrot“ servieren.