

feines Kürbis Kokos Dal Süppchen

Die Zutaten:

½ Hokkaido Kürbis	3 El Mung Dal
½ Tl Kurkuma	1 Tl Koriander
¼ Tl Anissamen	¼ Tl Safran
1-2 Tl frischen Ingwer	2 MS Asafoetida
¼ Tl Kreukümmel	5 Curryblätter
1 Prise schw. Pfeffer	
Frischen Koriander oder frischen Basilikum	
Saft einer halben Limette	
50 ml Schlagsahne (optional)	Ca. ½ l Wasser
1 Tl Salz	2 Tl Ghee
150 ml Kokosmilch	150 ml Orangensaft
Kürbiskernöl und /oder frischen Koriander zum garnieren	

feines Kürbis Kokos Dal Süppchen

Die Zubereitung:

Mung Dal waschen und ½ Std. in Wasser einweichen

Kürbis entkernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden

Ghee erhitzen und darin Koriander, Anis, Kreuzkümmel,
schw. Pfeffer, Kurkuma und Asafoetida kurz anrösten

Dann den Kürbis mit anschwitzen. Mung Dal, Safran, Curryblätter, Kokosmilch,
Limettensaft und Salz beifügen - und ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Frischen Orangensaft beifügen und den frischen Koriander oder
alternativ frischen Basilikum. Anschließend die Suppe pürieren.

Ggf. zum Schluss noch etwas Sahne dazugeben kurz aufkochen und mit der
Schlagscheibe aufschlagen.

feines Kürbis Kokos Dal Süppchen

Das oben beschriebene Rezept besitzt eine eher Dosha ausgleichende Wirkung und ist somit für jede Konstitution geeignet.

Durch die Kombination von Kokosmilch, Kürbis und Hülsenfrüchten (in diesem Fall Mung Dal) haben wir eine relativ ausgewogene Zusammenstellung von unterschiedlichen Nährstoffen beziehungsweise von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten.

Die Suppe ist somit vor allem als ein leichtes Abendessen zu empfehlen.

Kann jedoch auch selbstverständlich als Mittagessen gereicht werden, gerade dann wenn der Hunger nicht besonders stark ist oder eine leichte Entschlackungsdiät durchgeführt wird.

Bei Kapha Symptomen (wie zum Beispiel bei Adipositas) können sie ½ Teelöffel Chili mit beifügen oder frischen grünen Chili oder eine größere Menge frischen Ingwer dazu geben.