

Linsen-Reis-Süppchen



Einfach sein.

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
50 g Möhren
50g Weißkohlblätter
50g Basmatireis
50g rote Linsen
1-2 EL Ghee
0,5 TL Kreuzkümmelsamen
1 Msp. Asafoetida (gibt's bei uns im Yogishop)
0,25 TL Ajwan (gibt's auch im Yogishop)
0,25 TL Kurkuma
750 ml Wasser
1 TL Steinsalz
0,25 TL Rosmarin, getrocknet
1 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Knoblauch schälen und klein hacken. Das Gemüse waschen und putzen. Die Möhre raspeln, die Weißkohlblätter in Streifen schneiden. Linsen und Reis in einem Sieb waschen. Topf erhitzen und die Linsen und den Reis anrösten. Masse in eine Schale geben.


In einem Topf Ghee erhitzen, Kreuzkümmelsamen, Asafoetida und Ajwan anrösten. Knoblauch und Kurkuma dazu geben.

Das Gemüse und die Linsen-Reismischung unter den Gewürzsud rühren und mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die Suppe 25 – 30 min. köcheln lassen. Zum Schluß mit Salz, Zitronensaft, Rosmarin und Ghee abschmecken. FERTIG!!!

Ansprechpartner
Anke Löser · Beatrice Szymanek

Eisenbahnstraße 22 · 08209 Auerbach / Vogtland
Telefon 03744 . 211683

yoga-kurs.com

 Oder besuche uns auf
facebook.com/yogaraumvogtland