**Linsensuppe**

**Zutaten**

Rote Linsen: 1/2 Tasse

Berg Linsen: 1/2 Tasse

Tomaten: 3 große oder 12 Kirschtomaten

Ingwer: ein kleines Stück

Knoblauch: 4 bis 6 Schoten

Rote Zwiebel: 1 groß

Grünen Chilly entkernt: 3

Indischer Kreuzkümmel: 1 Teelöffel

Kurkumapulver: 1/2 Teelöffel

Salz: nach Geschmack

Butterschmalz: 2 Esslöffel

**Kochmethode**

Waschen Sie die Linsen gründlich. Messen Sie 2 Tassen Wasser. Salz, Kurkuma, Ingwer und Tomoatoes hinzufügen. Abdecken und 15 bis 20 Minuten kochen lassen, bis es fertig ist.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln hacken. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Schneiden Sie die grünen Chilischoten.

Butterschlmalz erhitzen, bis es sehr heiß ist. Kreuzkümmel und Knoblauch ein wenig braun geben. Chilischoten dazugeben und köcheln lassen. Fügen Sie die Zwiebeln hinzu und kochen Sie bis durchscheinend.

Stellen Sie die gekochten Linsen von der Hitze weg.

Die Zwiebelmischung in die gekochten Linsen geben und abdecken.

Nach 10 Minuten mit einem Stabmixer mischen und nach Belieben gekochtes Wasser und Salz hinzufügen. Noch einmal durchkochen.

Mit einem Zweig Korianderblatt oder Petersille oder ein paar Tropfen Zitrone servieren.

**Kokos Avial Rezept**

**Zutaten**

Geraspelt-Kokosnuss: 100 g

oder frische Kokosnuss: 1

Ingwer: 1 kleines Stück, ca. 2 cm

Grünen Chilly entkernt : 5

Indischer Kreuzkümmel: 1 gehäufter Teelöffel

Kokosmilch in Dosen: 1

3,6% Fett Joghurt: 400 g

Kurkumapulver: 1 Teelöffel

Salz: nach Geschmack

Blumenkohl: 1 kleine Blume

Kartoffeln: 4

Karotten: 1 kg

Kohlrabi: 1 groß

**Kochmethode**

In einem Mixer geraspelt Kokosnuss, Ingwer, Chilischoten und Kreuzkümmel hinzufügen. Mischen Sie es mit etwas kaltem Wasser.

Das Gemüse in geeignete Größen schneiden. Mischen Sie das Gemüse in einem großen Topf mit Joghurt, Salz und Kurkuma. Fügen Sie die Kokosnussmischung hinzu.

Abdecken und kochen, bis das Gemüse fast weich ist.

Schütteln Sie die Kokosmilchdose und gießen Sie sie in den Topf. Kochen Sie es einmal und fügen Sie nach Bedarf mehr Salz hinzu.

Heiß servieren.