

Das Rezept für eine indische Gemüsesuppe

Liebe Freunde,

willkommen in der Welt der indischen Küche! Wir kochen heute eine indische Gemüsesuppe. Die folgenden Mengen und Zutaten gelten für zwei Personen. Wir können Zutaten hinzufügen oder reduzieren, je nach Größe unserer Familie.

Zutaten:

Frisches Gemüse (150 g Bohnen, 2 Karotten, 150 g Weißkohl, 150 g Karfiol, 100 g Erbsen, 50 g Lauch, 50 g Mais), 1 Zwiebel, 6 Stück Knoblauch, 30 g Ingwer, 20 Blätter Minze, 2 Zweige Koriander, 1 Löffelchen Senfkörner, 1 Löffelchen Pfefferpulver, 1 Löffel Kümmel, 1 Löffel Fenchelsamen, 1 Löffelchen Kukuma, 1 Löffel indische Gewürzmischung (oder Gewürzpulver aus Österreich), Öl, Butter, Salz, 3 Löffel Kokosmilch, Sonnenblumenkerne und Basilikum¹.

Anleitung:

wir machen ein kleines Zeichen des Kreuzes auf den Topf. Wenn der Topf warm genug ist, geben wir 4 Löffel Öl hinein. Wenn das Öl heiß genug ist, fügen wir Senfkörner hinzu. Sobald wir hören, dass die Senfkörner im Öl zerfallen (Stimme), geben wir Kümmel und Fenchelsamen dazu. In 15 Sekunden fügen wir die gehackte Zwiebel hinzu. Wir braten sie, bis sie die goldene Farbe annimmt. Jetzt fügen wir unsere Freunde² Knoblauch und Ingwer hinzu (sie sind bereits geschält und gerieben). 2 Minuten braten. Wir geben die Minzblätter hinzu und erhitzen sie 1 Minute lang.

Jetzt mischen wir das klein geschnittene Gemüse darunter: Bohnen, Karotten, Weißkohl, Karfiol, Erbsen, Lauch, und Mais. Wir fügen ein wenig Butter, Pfefferpulver, Kukuma, indische Gewürzmischung (oder Gewürzpulver aus Österreich) und Salz hinzu und kochen das Gemüse 5 Minuten lang ohne Wasser. Wir decken den Topf ab und trinken dazwischen ein Glas Wasser oder Saft. Prost! Nach 5 Minuten einen halben Liter Wasser³ hinzufügen und weitere 15 Minuten kochen lassen. Überprüfen wir inzwischen den Salzgehalt und den Geschmack. Dann fügen wir nach eigenem Geschmack das Fehlende hinzu. Wir pürieren dann alles. Wir geben Kokosmilch hinzu und dekorieren die Suppe mit Koriander, Basilikum und Sonnenblumenkernen. Lassen Sie sich die Suppe gut schmecken. **Die schönste Zeit ist Mahlzeit!**

¹ Die Suppe schmeckt noch besser, wenn Sie Basilikum aus dem Garten des Pfarrers haben. Wer sucht, der findet.

² Knoblauch und Ingwer - Ich nenne sie Freunde, weil sie gegen Krankheiten helfen (auch Pfeffer, Kümmel, Fenchelsamen).

³ Wasser - Da wir heute indische Gemüsesuppe kochen, wäre es besser, wenn wir indisches Wasser verwenden. Na ja...nur ein Scherz. (zum Video „Der Pfarrer kocht“ - <https://www.youtube.com/watch?v=QrTClo3iobY>)