



Mungbohnen-Suppe

(aus yoga aktuell april/mai 2011)

Für 4 Portionen

1 Tasse grüne Mungbohnen (ganz, gibt es im Naturkostladen) waschen und über Nacht einweichen lassen.

4 Tassen Wasser mit Salz, 1 TL Kurkuma, 2 TL gehacktem frischem Ingwer und Mungbohnen ca. 45 min kochen. Danach mit Stabmixer pürieren. 2 TL frischen Zitronensaft dazugeben und mit Salz abschmecken.

2 – 4 TL Ghee mit 1 TL gehacktem Knoblauch in einer Pfanne separat erwärmen. 1 TL Kreuzkümmelpulver und 1 TL Korianderpulver hinzufügen und nur kurz Aroma entwickeln lassen. Die Ghee-Mischung über die Suppe geben und verrühren. Frischer Koriander schmeckt ganz besonders gut in der Suppe.