



MAL WAS LEICHTES

# Frauen Kochbuch

33 × EINE FRAU MIT GENUSS

VON ULF MEYER ZU KUEINGDORF

FOTOS: PAUL SCHRINHOFFER

Mosaik bei  
GOLDMANN



ANDREA KUTSCH: *Mung-Dal-Suppe & Chapati*

**ANDREA KUTSCH:** Seitdem ich mich mit der ayurvedischen Ernährungslehre beschäftige, weiß ich erst, was es wirklich heißt, mich »wohl« zu fühlen. Trotz der drei Konstitutionstypen gibt es wenige einfache Grundregeln: zum Beispiel nur bei Hunger zu essen oder mindestens drei bis vier Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten zu lassen. Hier mein Ayurveda-Klassiker:

## Mung-Dal-Suppe

- Den linsenförmigen Mung Dal waschen und abtropfen lassen. In einem großen Topf mit der drei- bis vierfachen Menge an Wasser aufsetzen und kochen, bis der Mung Dal sich fast zersetzt hat.
- Ingwer schälen und 2 Esslöffel voll davon abreiben, Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, enthäuten und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- Ingwer und Tomaten zum Dal (wie auch die Suppe genannt wird) geben, eventuell mit wenig heißem Wasser verdünnen.
- Für das Fodni die grüne Chilischote entkernen und in Streifen schneiden, Ghee in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel darin anrösten, Hitze reduzieren und die restlichen Gewürze der Reihe nach hinzugeben und alles kurz mitrösten. Gut rühren und nicht anbrennen lassen!
- Das Fodni zu dem gekochten Dal geben und ganz kurz mitköcheln lassen.
- Das Koriandergrün waschen und hacken und den Dal damit bestreuen. Dal mit Chapati (siehe S. 57) heiß servieren.

### Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 min

**Zutaten Mung-Dal-Suppe:**  
 200 g Mung-Dal-Bohnen  
 1 große Ingwerwurzel  
 1-2 Tomaten  
 1 Bund Koriander  
**Zutaten Fodni**  
 (Gewürzmischung):  
 1 grüne Chilischote  
 (ersatzweise 1/2 TL  
 Chilipulver)  
 2 EL Ghee (siehe Seite 57,  
 ersatzweise Erdnuss-  
 oder Sonnenblumenöl)  
 2 TL Kreuzkümmelsamen  
 1/2 TL Asafoetida  
 1 1/2 TL Kurkuma  
 (Gelbwurzpulver)



Mung Dal (die geschälte, halbierte Mungbohne, zu haben in allen großen Bio- oder Asialäden) ist die für den Organismus am leichtesten verträgliche Hülsenfrucht und liefert dem Körper hochwertigstes Eiweiß, hat dabei wenig Kalorien und ist besonders leicht verdaulich. Heiße Suppe oder warmes Wasser hilft dem Körper, Schlacken auszuscheiden, und unterstützt das Verdauungsfeuer (Agni). Kaltes Essen oder kalte Getränke dagegen vermindern das Verdauungsfeuer, was zur Ansammlung von Schlacken führen kann. Eine leichte heiße Suppe am Abend statt einer deftigen Brotzeit fördert den gesunden Schlaf.

