



ANANDA  
Ayurveda · EssGenuss

## Heimisches Schwarze Linsen-Gericht

für 2 Personen

Zutaten Karottengemüse:

1 TL Ghee

3 Karotten, geschält und in 1 cm große  
Würfel geschnitten.

100 ml Basensuppe oder Gemüsebrühe

Zutaten Linsengericht:

150 g Belugalinsen

2 EL Ghee

je ½ TL Kreuzkrümmel, ganz, Koriander, ganz,  
Fenchelsamen, ganz

je ½ TL Rosmarin und Thymian, frisch oder  
getrocknet

½ Zwiebel, fein gewürfelt

2 Scheiben Ingwer frisch, fein gewürfelt

500 ml Wasser oder Basensuppe

100 g Kokosmilch

1 TL Garam Masala (Ayurvedische  
Gewürzmischung)

1 Msp. Asafoetida

1/8 TL Pfeffer, gemahlen

1 TL Steinsalz

1 TL Zitronensaft

1 EL frische Petersilie, fein geschnitten



Ayurvedakoch Andreas Hollard

[www.ananda-essgenuss.de](http://www.ananda-essgenuss.de)





ANANDA  
Ayurveda · EssGenuss

### *Zubereitung Karotten:*

Die Karotten-Würfel in einem Topf mit heißem Ghee kurz anrösten.

Mit Basensuppe aufgießen und weichkochen lassen, bis die Karotten die Basensuppe aufgenommen haben.

### *Zubereitung Linsengericht:*

- Die eingeweichten Linsen waschen und durch ein Sieb abgießen, beiseite stellen.
- In einem Topf das Ghee erhitzen und die ganzen Gewürze (Kreuzkümmel, Koriander, Fenchelsamen) aufplatzen lassen.
- Rosmarin und Thymian hinzufügen.
- Zwiebel- und Ingwer-Würfel hinzufügen und für 2 Minuten anschwitzen.
- Nun die Linsen zugeben.
- Mit Wasser oder Basensuppe ablöschen. Mit Kokosmilch aufgießen.
- Mit Garam Masala, Asafoetida, Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen.
- Etwa 30 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.

Die Linsen mit dem Karotten-Gemüse anrichten und mit Petersilie garnieren.

*Tipp:* Linsen über Nacht einweichen. Das Einweichwasser dann wegschütten. So sind die Linsen leichter verdaulich.

Dazu schmeckt Basmati-Reis.

*Dieses Rezept und viele andere  
finden Sie in meinem Buch "Ayurveda für Zuhause"*

*Guten Appetit !*

Ayurvedakoch Andreas Hollard

[www.ananda-essgenuss.de](http://www.ananda-essgenuss.de)

