

Linsendal

von marta ostertag

Mengen für 10 Personen

750 g Blumenkohl	
270 g Zwiebel	
9.0 g Knoblauchzehen	
5 cl Rapsöl	
750 g rote Linsen	
900 g Tomatensauce Napoli	gehackt Tomaten oder Passata
50 g Koriander	frisch
1.5 Liter Bouillon (flüssig)	
1.0 g Pfeffer	Kardamom, Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Kurkuma und ev. Garam Masala
500 g Nature Joghurt	oder Sojajoghurt - separat dazustellen