

MANGO-SUPPE GUJARAT

Zutaten - 6 -12 Personen

- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1/8 TL [Kurkuma](#)
- 3/4 TL [gemahlener Kreuzkümmel](#)
- 3/4 TL [gemahlene Koriandersamen](#)
- 120 ml Naturjoghurt
- 700 ml püriertes Mango-Fruchtfleisch
- 2 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 2 Vorgelaugten-Chilis
- 2 EL Erdnussöl
- 1 grosse Prise gemahlenes [Asant](#)
- 1/2 TL [braune Senfsamen](#)
- 1/2 TL [Kreuzkümmel](#)
- 2 getrocknete, scharfe rote Chilischoten
- 1/8 TL [Bockshornkleesamen](#)
- 8 [Curryblätter](#)

Kichererbsenmehl, Kurkumapulver, Kreuzkümmel und Koriander in eine mittelgrosse Schüssel geben. Sehr vorsichtig 120 ml Wasser mit einem Holzlöffel unterrühren, bis keine Klümpchen mehr darin sind. Joghurt mit einem Schneebesen unterrühren. Mangofruchtfleisch und weitere 475 ml Wasser hinzufügen. Salz, Zucker und frische Chilischoten zugeben und gründlich mischen. Öl in einer dickwandigen, mittelgrossen Kasserolle bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Erst Aast, dann in rascher Abfolge Senfsamen und Kreuzkümmel, getrocknete Chilischoten, Bockshornkleesamen und zum Schluss Curry-blättern hineingeben. Die Kasserolle vom Herd nehmen. Die Mangomischung gut umrühren und schnell in die Kasserolle giessen. Umrühren und den Kasserolleinhalt bei mittlerer Temperatur zum Köcheln bringen. Anschliessend bei sehr niedriger Temperatur 5 Minuten köcheln lassen, dabei mit einem Kochlöffel oder einem Schneebesen rühren. Die Kasserolle vom Herd nehmen, den Deckel auflegen und das ganze mindestens 30 Minuten stehen lassen, damit sich das Aroma der Gewürze entfalten kann. Vor dem Servieren die Suppe umrühren und vorsichtig aufwärmen. Durch ein grobmaschiges Sieb abgiessen. Ein paar der kleineren Samen (wie Senfsamen und Kreuzkümmel) mit einem Löffel aus dem Sieb herausfischen und zurück in die Suppe geben.

La Cucina