

Orientalische Linsensuppe mit Kokosmilch

Zutaten für vier Personen

200 g rote Linsen	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Tomatenmark	1 TL zerbröselte Zimtrinde
1 Bund Petersilie	1 TL Kurkuma gemahlen
300 g passierte Tomaten	600 ml Gemüsefond
2 Knoblauchzehe	300 ml Kokosmilch
1cm Ingwer	1 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	Salz, Cayennepfeffer,
1 Zitrone, BIO	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0,5 TL Kardamomsamen	2 EL Petersilie & Koriander

So bereiten wir die orientalische Linsensuppe zu:

1. Den Kardamom, den Kreuzkümmel und die Zimtrinde in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und im Mörser fein zerstoßen, mit dem Kurkuma mischen und beiseitestellen.
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden, den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, die Zitronenschale abschälen, die Petersilie grob hacken.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin bei mittlere Hitze glasig anbraten. Die Linsen und den Ingwer dazugeben, anschließend das Tomatenmark unterrühren. Die passierten Tomaten und den Gemüsefond hinzufügen und die Linsen knapp unter dem Siedepunkt 15 Minuten garen.
4. Knapp ein Drittel der Linsen mit dem Sieblöffel herausnehmen und beiseitestellen. Die Kokosmilch in die Suppe geben und alles pürieren.
5. Die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, der abgeriebenen Zitronenschale und der zerriebenen Gewürzmischung würzen. Die beiseite gestellten Linsen wieder zur Suppe geben.

Die Linsensuppe auf einem Teller anrichten und mit Petersilie und Koriander garnieren.