

Würzige Linsensuppe

Diese stärkende Suppe verdankt einer raffinierten Gewürzmischung ihr außergewöhnliches Aroma.

Zutaten:

- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 4 Tomaten gewürfelt
- ½ TL gemahlene Kurkuma*
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel*
- 6 grüne Kardamonkapseln*
- ½ Zimtstange*
- 400 ml Kokosnussmilch*
- 250 g rote Linsen
- 1 TL Limettensaft
- Pfeffer* und Kreuzkümmelsamen zum Garnieren

*** im Weltladen erhältlich**

Küchentipp: Sind die Tomaten nicht aromatisch genug, kann man Tomatenmark unterrühren.

Zubereitung:

- ① Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel, Kardamon, Zimt und Linsen mit 1 l Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten leicht kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
- ① Kardamonkapseln und Zimtstange entfernen. Die Suppe in einem Mixer pürieren, durch ein Sieb passieren und in einen sauberen Topf füllen.
- ① Etwas Kokosnussmilch zum Servieren zurückbehalten. Die restliche Milch mit dem Limettensaft gründlich unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe nochmals erhitzen, aber nicht aufkochen. Mit Kokosnussmilch und Kreuzkümmelsamen garnieren.

Guten Appetit