

**Jacqueline Amirfallah**  
**Orientalische Linsensuppe**

**Mittwoch, 1. November 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Vegetarisch, Weltküche**

**Zutaten:**

**Für die Gemüsebrühe:**

2	Zwiebeln
2	Möhren
2 Stangen	Staudensellerie
1 Stange	Lauch
2	Zucchini
1	Petersilienwurzel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
1	Lorbeerblatt
1 EL	getrocknete Speise-Pilze
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

**Für die Linsensuppe:**

100 g	schwarze Linsen
200 g	rote Linsen
1	Kartoffel, mehlig kochend
2	getrocknete Limetten „Loomi“ (orientalische Spezialität)
2	Möhren
2	rote Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
1/2 TL	Kurkuma
1/2 TL	Fenchelsamen, gemahlen
1 Bund	Korinader
1/2 Bund	Zwiebellauch
100 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Sumach
1	Fladenbrot

**Zubereitung:**

1. Für die Gemüsebrühe eine Zwiebel halbieren und die beiden Schnittflächen in einer trockenen Pfanne bräunen.
2. Übriges Gemüse putzen und grob zerkleinern.
3. In einem Topf Butter erhitzen und das zerkleinerte Gemüse anschwitzen, kurz dünsten und mit 2,5 l Wasser ablöschen.
3. Die gebräunte Zwiebel und Lorbeerblatt zugeben und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Dann die getrockneten Pilze zugeben, nochmal aufkochen lassen und ein paar Minuten köcheln lassen

5. Den Gemüsefond durch ein sauberes Tuch passieren, erneut erhitzen, auf ca. 1,5 l einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Jeweils 600 ml Gemüsebrühe auf 2 Töpfe verteilen, in dem einen Topf die schwarzen Linsen ca. 30 Minuten weich kochen, in dem anderen Topf die roten Linsen in der Brühe zunächst ca. 5 Minuten kochen.
7. In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen und klein würfeln. Die getrockneten Limetten andrücken.
8. Die Hälfte der roten Linsen nach 5 Minuten Kochzeit aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Zu den verbleibenden Linsen im Topf die Kartoffelwürfel und die getrockneten Limetten geben und alles sehr weich kochen.
9. In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die roten Zwiebeln ebenfalls schälen und fein schneiden.
10. In einem Topf Olivenöl erhitzen, rote Zwiebeln anschwitzen, Möhrenwürfel zugeben und mit Kurkuma und Fenchelsamen würzen. Mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten weich kochen.
11. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
12. Die weichgekochten roten Linsen, mit Kartoffel und Limetten mit der Brühe pürieren. Nach Wunsch anschließend durch ein Sieb passieren.
13. Die gekochten Möhren abschütten, dabei die Brühe auffangen.
14. Die sämig pürierten roten Linsen in den Topf zu den schwarzen Linsen geben, die zurückgehaltenen roten Linsen und Möhrenwürfel ebenfalls zugeben und die Suppe abschmecken. Je nach Konsistenz der Suppe, kann die restliche Brühe der gekochten Möhren noch zugeben werden. Suppe erhitzen, Zwiebellauch und Koriander untermischen.
15. Den Joghurt mit Salz, Sumach und Pfeffer abschmecken.
16. Die Suppe anrichten und je einen Löffel Joghurt auf die Suppe geben. Dazu Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 575 kcal / 2411 kJ

94 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 9 g Fett