

Jaqueline Amirfallah
Orientalische Linsensuppe

Mittwoch, 12. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Schnelle Küche

Zutaten

1,5 l	kräftige Hühnerbrühe (z. B. Instant)
2 Prisen	Safranfäden
2	rote Zwiebeln
1 Stück	Ingwer (etwa daumengroß)
2	Möhren
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Kurkuma
etwas	Kreuzkümmel (Cumin)
etwas	gemahlene Bockshornkleesamen (Mehti)
300 g	rote Linsen
½	Fladenbrot
150 g	türkischer Joghurt (10% Fett)
etwas	gemahlener Sumach (z. B. aus dem Orientalischen Lebensmittelgeschäft)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Koriander

Zubereitung:

1. Hühnerbrühe erhitzen. Den Safran einrühren und alles etwas ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Ingwer und Möhren schälen. Zwiebeln und Möhren in grobe Stücke schneiden. Ingwer fein würfeln.
3. Etwas Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Ingwer, Möhren und Zwiebeln darin unter Wenden anbraten, Salz und Zucker überstreuen. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Mehti würzen und alles kurz mitbraten.
4. Die Brühe angießen und aufkochen. Die Linsen kalt abspülen und zugeben. Alles wieder aufkochen und die Linsen etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Nach etwa 4-5 Minuten einige Linsen für Dekoration herausnehmen. Übrige Zutaten in der Brühe sehr weich garen.
6. Das Fladenbrot längs in schmale Streifen schneiden und nach und nach knusprig rösten/toasten. Etwas abkühlen lassen.
7. Währenddessen Joghurt mit etwas Sumach, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Zutaten in der Brühe fein pürieren, nach Belieben zusätzlich durch ein Sieb passieren. 2/3 vom Joghurt unter die Suppe rühren, nicht mehr aufkochen!
9. Die Linsensuppe nochmals mit Salz und Gewürzen abschmecken.
10. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit jeweils etwas Koriander und übrigen, gegarten Linsen garnieren. Sumach überstreuen. Fladenbrot und übrigen Joghurt dazu reichen.

Pro Portion: 690 kcal / 2890 kJ
103 g Kohlenhydrate; 38 g Eiweiß; 14 g Fett