

TÜRKISCHE LINSENSUPPE

| Mercimek Çorbasi- fruchtig-scharfe Linsensuppe |

GESAMTZEIT 20 Minuten

ARBEITSZEIT 20 Minuten

REGION Türkei



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 200 g	rote Linsen
- 1-1,5 l	Wasser
- 1	Kartoffel
- 1	Karotte
- 1	Knoblauchzehe
- 1	Zwiebel
- 50 g	Butter
- 2 EL	Paprikapulver
- 1 EL	Tomatenmark
- 1	Zitrone (Saft)
- 1	kleine Chili
-	frische Petersilie
-	Salz
-	Pfeffer

Man sagt: „Die Suppe die man sich selber einbrockt, muss man auch auslöfeln.“ - Mit Vernügen, wenn ich mir diese Suppe gekocht habe. Die fruchtig-scharfe Linsensuppe aus der Türkei macht nicht nur wegen ihrer schönen, knalligen Farbe Eindruck auf dem Esstisch. Die Vorteile dieses türkischen Traditionsrezeptes

SAISON ganzjährig

PASSENDER DRINK Tee mit Zitrone

tes liegen auf der Hand. Supergesund, Sauelecker, Spottbillig, in Nullkomm-nix zubereitet und ideal dazu geeignet regionale Produkte zu verwenden. Wenn das mal keine guten Eigenschaften sind, dann fress ich ein Besen - oder vielleicht doch lieber diese leckere Linsensuppe.

Mercimek Çorbasi ist der türkische Name für die Linsensuppe und sie ist in der Türkei ein echter Klassiker. Sie wird jedoch in der Türkei von Region zu Region leicht unterschiedlich zubereitet und schmeckt auch in jeder Familie etwas anders. Eins ist jedoch sicher, sie ist immer schnell zubereitet.

Der Hauptbestandteil sind rote Linsen. Wenig verwunderlich, denn rote Linsen

stammen ursprünglich aus dem Orient. Diese sind extrem eiweißhaltig, enthalten viele Ballaststoffe und sind somit auf der einen Seite extrem sättigend und auf der anderen Seite auch noch gut für die Verdauung.

Die Suppe selbst wärmt an kalten Wintertagen und ist durch das viele Gemüse auch besonders gesund. Die Karotte sorgt zudem für die schöne, leuchtende orangene Farbe. Wie es sich für das Gericht traditionellerweise gehört, kommt immer ein ordentlicher Spritzer Zitronensaft hinzu. Wenn dann noch etwas Fladenbrot serviert wird und ein leckerer Tee auf dem Tisch steht, fühlt man sich doch schon fast wie in der Türkei.

1 Knoblauchzehe - 1 Zwiebel - 1 Karotte - 1 Kartoffel - 1 kleine Chili

STEP 1

Kartoffeln, Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Die Chili entkernen und fein hacken.

200 g rote Linsen - 1-1,5 l Wasser - 1 EL Paprikapulver - 1 EL Tomatenmark

STEP 2

Die Linsen gründlich waschen. Anschließend Zwiebel, Kartoffel, Karotte, Chili, Linsen, Tomatenmark und Paprikapulver in einem Topf/tiefe Pfanne bei mittlerer Hitze einige Minuten rösten. (vorzugsweise in Butter). Dann das Wasser hinzufügen und solange köcheln lassen bis die Linsen bissfest sind. (ca. 15 Minuten). Je nachdem wie flüssig/sälmig die Suppe am Ende werden soll, kann mehr oder weniger Wasser verwendet werden.

50 g Butter - 1 EL Paprikapulver

STEP 3

In einem weiteren Topf die Butter schmelzen, das restliche Paprikapulver hinzugeben und gut verrühren. Darauf achten, dass das Paprikapulver nicht anbrennt.

Salz - Pfeffer - 1 Zitrone (Saft) - Petersilie

STEP 4

Zu guter Letzt die Suppe fein pürieren und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ein paar Tropfen der Paprika-Butter, sowie frische Petersilie hinzugeben und sofort servieren.

TIPP

Minze passt übrigens genauso gut zur Suppe, wie Petersilie. Etwas Kreuzkümmel verleiht der Suppe noch zusätzlich Geschmack und ein Schuss Kürbiskernöl am Ende peppt die Suppe nochmal etwas auf.