

# INDISCHE LINSENSUPPE

| orientalisches-würzige Suppe aus roten Linsen, Tomaten und Kokosmilch |

**GESAMTZEIT** 35 Minuten

**ARBEITSZEIT** 15 Minuten

**REGION** Indien



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g	rote Linsen
- 400 g	passierte Tomaten
- 400 ml	Kokosmilch
- 400 ml	Gemüsebrühe
- 1	Zwiebel
- 1	Knoblauchzehe
- 4 EL	Ghee (oder Butter)
- 2 TL	Garam Masala
- 1 TL	Kurkuma
- 1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1/2	Zitrone (Saft)
- 1 Stück	frischen Ingwer (ca. 2cm)
- 1 TL	Chiliflocken
-	frischer Koriander
-	Meersalz

**Mama:** „Heute gibt es Linsensuppe“ -  
**Kind:** „Ich hab keinen Hunger.“ So oder so ähnlich muss es sich in vielen deutschen Haushalten zugetragen haben, wenn es die braune Suppe mit den dicken Bohnen und Fleischstückchen gab. Das eine Linsensuppe auch eine schmackhafte, optisch ansprechende Aromabombe sein kann, das hat Mama natürlich nie

**SAISON** Ganzjährig

**PASSENDER DRINK** Mangosaft/Limettenwasser

**gesagt. Gut, das wusste sie vielleicht auch nicht. Deshalb großen Dank an die indische Küche, durch die die Linsen wieder geliebt werden können.**

Denn für dieses traditionelle indische Gericht werden vorzüglich rote Linsen verwendet. Diese sehen nicht nur besser aus, sondern müssen auch nicht wie die meisten anderen Linsensorten über Nacht eingeweicht werden. Praktisch, nicht wahr? Und Linsen sind zudem weltklasse Kohlenhydrat- und Eiweißlieferanten.

In dieser Suppe stecken eine ganze Menge Gewürze. Hat man die jedoch mal zusammen, ist die Zubereitung wunderbar einfach und sehr schnell. In einer halben Stunde ist dieses gehaltvolle Gericht zum

Verzehr bereit. Da kann man nix sagen. Und falls ihr in eurem Freundes- oder

Verwandtenkreis ein paar versteifte Linsenhasser habt - Gebt der Suppe einfach einen neuen Namen: Aromabombe zum Beispiel. Oder Leuchtsuppe. Oder Mimimimi-Brei. :D Sie werden es lieben, denn die Linsen schmeckt man am Ende kaum noch raus. Da würde sogar der Suppenkasper mal probieren.

Übrigens: An alle Veganer - oder diejenigen, die es mal werden wollen: Diese Suppe ist wirklich VEGAN. Zumindest wenn du die Butter austauscht. Aber sagt es nicht den Fleischessern, sonst schmeckt denen das fleischlose Gericht vermutlich nur noch halb so gut...

*300 g Linsen - 1 Knoblauchzehe - 1 Zwiebel - 1 TL Kreuzkümmel - 1 EL Garam Masala - 1 TL Kurkuma - 4 EL Ghee*

**STEP 1**

Die Linsen waschen, den Knoblauch und die Zwiebeln fein hacken. Bei mittlerer Flamme zusammen mit Butter, Kurkuma, Kreuzkümmel und Garam Masala ein paar Minuten vorsichtig in einem Topf andünsten, bis die Röstaromen freigesetzt werden.

*400 g passierte Tomaten - 400 ml Kokosmilch - 400 ml Gemüsebrühe*

**STEP 2**

Anschließend die Tomaten, die Kokosmilch und die Gemüsebrühe dazugeben und kurz aufkochen lassen. Das Ganze ca. 20-25 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen.

*Meersalz - 2 cm frischen Ingwer - 1/2 frische Zitrone (Saft) - etwas frischer Koriander*

**STEP 3**

Die entstandene Masse zu einer Suppe pürieren. Den Koriander hacken, den Ingwer reiben und zusammen mit etwas Zitronensaft hinzugeben. Zu guter Letzt mit Salz und Chili abschmecken und sofort heiß servieren.

**TIPP**

**Wer es etwas schärfer mag, kann den Ingwer bereits im ersten Schritt mit andünsten und köcheln lassen. Es kann zusätzlich noch beim Anrichten einen Klecks Naturjoghurt hinzugegeben werden. Das sieht nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch gleichzeitig noch etwas frischer.**