

ORIENTALISCHE LINSENSUPPE

Zutaten (4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chiliflocken
- 500 g passierte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 140 g rote Linsen
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 100 g Schmand



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chiliflocken dazugeben und kurz mitrösten. Mit passierten Tomaten ablöschen und Gemüsebrühe angießen.

Linsen am besten einen Tag vorher in kaltes Wasser geben und etwas aufquellen lassen. Danach in ein feinmaschiges Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abspülen. Dann in den Topf geben und ca. 20 Minuten die Suppe köcheln lassen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Brühe hinzugeben. Eventuell noch einen Klecks Schmand beim Servieren auf den Teller geben.