

Indische Linsensuppe berechnet für 6 Personen

Zutaten:

- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 TL Kurkuma
- 3 Nelken, zerstoßen
- 1/2 TL Pfeffer, schwarz
- 1/2 TL Ingwer, gemahlen
- 1 TL Zimt
- geriebene Schale einer Zitrone
- 2-3 EL Kokosöl
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 180 g braune Linsen
- 2 Stangen Sellerie, geschnitten
- 6 Tomaten, gewürfelt
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Kräutersalz
- Saft einer Zitrone
- 1 Bund frische Petersilie
- 1/2 TL Chilipulver (nach Belieben)



Die Linsen über Nacht einweichen lassen. Die Gewürze mit der Zitronenschale mischen. Zwiebeln in Olivenöl leicht anbräunen, die Gewürzmischung hinzugeben und unter ständigem Rühren 3 min. dünsten. Nach und nach unter Rühren Knoblauch, Linsen, Sellerie, Tomaten hinzufügen und schließlich mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Die Suppe pürieren und evtl. Wasser oder Brühe hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Zitronensaft, der gehackten Petersilie und Salz abschmecken und nach Belieben mit Chilipulver würzen.