

Indische Linsencremesuppe

(ideal für alle, die Linsen bisher nicht mochten)

Zutaten:

- 350 g rote Linsen
- 3 Tomaten oder 1 Dose Tomaten
- 3 – 4 Karotten
- 1 große Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- ca. 1 l Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkumapulver (alternativ Curry)
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 50 g Butter
- 1 EL neutrales Öl
- 1 TL Kreuzkümmelpulver (Cumin, alternativ Kümmelpulver mit einer Prise Nelkenpulver)



Bild von Ulrike Leone auf Pixabay

Zubereitung:

Die Linsen in ein Sieb geben und so lange mit kaltem Wasser waschen, bis die ablaufende Flüssigkeit klar ist. Die Tomaten waschen, trocknen und in Würfel schneiden (entfällt bei Dose). Die Karotten gut waschen, Enden abschneiden und würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Halbringe schneiden. Den Ingwer schälen oder gut mit Essigwasser waschen und fein reiben. Die Linsen in einen Topf geben, Gemüsebrühe, Tomaten, Ingwer und Kurkuma hinzufügen. Das Ganze zum Kochen bringen, den Herd herunterschalten und auf kleiner Flamme ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Linsenbrühe mit dem Mixstab durchpürieren. Die Sahne unterrühren, die Suppe aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit dem Kreuzkümmelpulver hinzufügen und unter mehrmaligem Rühren goldbraun schwitzen. Die Suppe portionieren und je 1 EL von den Butterzwiebeln darauf geben.

Tipp: Sollte die Suppe zu dick sein, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser unterrühren.