

Linsen-Suppe mit Champignons, Kichererbsen und Hummus

Für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

100 g rote getrock. Linsen	1 rote Paprika	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	400 ml Kokosmilch
3 EL rote Currypaste	250 ml Gemüsefond	2 EL helle Misopaste
1 EL Honig	2 EL Kokosöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Hummus:

300 g Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft
2 EL Tahin	1 EL Sesamöl	Kreuzkümmelpulver
edelsüßes Paprikapulver	2 Prisen Salz	Pfeffer

Für die Champignons:

4 braune Champignons	1 Lauchzwiebel	2 Zweige Koriander
1 EL Sojasauce	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Kichererbsen:

100 g Kichererbsen	1 EL Paprikapulver	3 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Schaum: 150 ml gekühlte Sahne

Für die Linsensuppe:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit dem Kokosöl anschwitzen, Knoblauch abziehen, zerkleinern und hinzufügen.

Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden Paprika, Ingwer, Linsen und Honig mit in den Topf dazugeben. Kräftig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und Suppe ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Kokosmilch hinzufügen. Alles fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Circa fünf Minuten dünsten und mit dem Mixer fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Mit roter Currypaste und Miso Paste abschmecken.

Für das Hummus:

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Kichererbsen mit Tahin, Knoblauch, etwas Zitronensaft, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Salz und Sesamöl mixen. Nochmals mit Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

Für die Champignons:

Koriander waschen, trockewedeln, grob zupfen und beiseitestellen.

Lauchzwiebel waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden.

Champignons putzen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit Butter goldbraun anschwitzen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Garende die Lauchzwiebeln hinzugeben und durchschwenken. Mit gezupften Koriander verfeinern.

Für die Kichererbsen:

Kichererbsen, mit Paprikapulver und Salz und Pfeffer würzen und mit Öl in einer Schüssel schwenken. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und bis sie goldbraun rösten.

Für den Schaum: Gekühlte Sahne steif schlagen und beiseitestellen.

Sindy Braun am 12. Juli 2023