

Scharfe Linsen-Suppe

Für 2 Personen

140 g Linsen, rot	2 Zehen Knoblauch	1 Chilischote, rot
25 g Ingwer	1 Frühlingszwiebel	1 Zwiebel, weiß
1 Zwiebel, rot	1 Peperoni, grün	400 ml Gemüsefond
15 g Butter	1 Zimtstange	1 TL Kardamomkapseln
1 TL Nelken, ganz, getrocknet	1 TL Pfefferkörner, schwarz	2 Lorbeerblätter
1 TL Zwiebelsamen	1 Msp. Kurkuma	1 Msp. Rosenpaprika
1 Msp. Cumin, gemahlen	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Linsen abbrausen und abtropfen lassen. Eine Zehe Knoblauch und die weiße Zwiebel abziehen und die Zwiebel grob würfeln. Den Ingwer schälen. Die Chili längs aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Den Ingwer und den Knoblauch in Würfel schneiden. 250 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. Ein Viertel der Zimtstange, jeweils einen halben Teelöffel Nelken, die Kardamomkapseln, schwarze Pfefferkörner und die Lorbeerblätter in ein Teesieb geben. Den Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Chili, Kurkuma, gemahlene Pfeffer und Paprika zusammen mit dem Teesieb ins heiße Wasser geben und 10 Minuten kochen lassen. Anschließend das Teesieb herausnehmen, die Linsen und den Gemüsefond dazugeben, 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen und mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Die Butter in einem Topf bei geringer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen. Cumin und die Zwiebelsamen hinzugeben und eine Minute unter Rühren erhitzen. Die Lauchzwiebel, die übrige Knoblauchzehe sowie die rote Zwiebel abziehen, klein schneiden und hinzufügen. Das Ganze leicht braun werden lassen und abschließend die gehackte Peperoni dazugeben. Die Mischung beiseite stellen. Eine Schöpfkelle Linsen heraus nehmen und beiseite stellen. Den Rest mit dem Pürierstab pürieren, bis alle Gewürze und das Gemüse sämig sind und anschließend die übrigen Linsen wieder hinzugeben. Die Suppe auf Tellern anrichten und die gebratenen Gemüse-Gewürz-Mischung auf die Suppe geben.

Stefan Boor am 24. November 2009