

# Würzige Linsen-Suppe mit Kokos-Milch und Tomaten

## Für 2 Personen

100 g rote Linsen	1 TL Tomatenmark	0,5 Bund Petersilie
150 g passierte Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer
1 Zwiebel	1 Zitrone	0,5 TL Kardamomsamen
0,5 TL Kreuzkümmelsamen	0,5 TL zerbröselte Zimtrinde	0,5 TL Kurkuma gemahlen
400 ml Gemüsefond	150 ml Kokosmilch	1 EL Reisöl
Salz	Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer

Den Kardamom, den Kreuzkümmel und den Zimtrinde in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen, im Mörser fein zerstoßen, mit dem Kurkuma mischen und beiseite stellen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Reisöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlere Hitze glasig dünsten. Die Linsen dazugeben, anschließend das Tomatenmark unterrühren. Die passierten Tomaten und den Gemüsefond hinzufügen und die Linsen knapp unter dem Siedepunkt 20 Minuten garen. Knapp ein Drittel der Linsen mit dem Sieblöffel herausnehmen und beiseite stellen. Die Kokosmilch in die Suppe geben und alles pürieren. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden, den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone schälen. Den Knoblauch, den Ingwer und die Zitronenschale zur Suppe geben, einige Minuten darin ziehen lassen und wieder entfernen. Die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und der zerriebener Gewürzmischung würzen. Die beiseite gestellten Linsen wieder zur Suppe geben. Die Linsensuppe auf einem Teller anrichten und mit Petersilie garnieren.

Cornelia Thielmann am 12. Oktober 2010