

Rote Linsen-Suppe

Für zwei Personen

75 g rote Linsen	1 mittelgroße, rote Zwiebel	1 kleine Fenchelknolle
1 Stange Lauch	40 g Ingwer	1 unbehandelte Zitrone
1 TL Kreuzkümmel	2 TL Korianderkörner	600 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl	Cayennepfeffer	Garam Masala
Salz		

Einen halben Teelöffel des Kreuzkümmels und 1,5 Teelöffel des Korianders in den Mörser geben und fein zermahlen. Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Den Fenchel und den Lauch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Das Rapsöl in einen Topf geben, erhitzen und den Kreuzkümmel und den Koriander darin anrösten. Danach die Zwiebel, den Ingwer, den Lauch und den Fenchel gemeinsam mit den Linsen in den Topf geben und ebenfalls andünsten. Das Ganze mit dem Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Die Suppe pürieren und durch das Sieb passieren. Danach die Zitrone auspressen und die Suppe mit etwas Zitronensaft, Cayennepfeffer, Garam Masala und Salz abschmecken und noch einmal heiß werden lassen. Das Fenchelgrün waschen und fein hacken. Die Rote Linsensuppe in einem tiefen Teller anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Sandra Gierl am 08. Februar 2013