

Linsen-Curry-Suppe mit Bananen-Spieß

Für 2 Personen

Für die Suppe:

150 g rote Linsen	75 g Zwiebeln	1 Banane
250 ml Dinkel-Mandel-Drink	1/2 Limette	2 TL mildes Currypulver
350 ml Gemüsefond	1 Knolle Ingwer, 2 cm	2 EL mildes Olivenöl
Salz		

Für den Bananenspieß:

2 Bananen	1/2 Limette	2 EL mildes Olivenöl
-----------	-------------	----------------------

Für die Garnitur:

1 Lauchzwiebel

Für die Suppe die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin drei Minuten anschwitzen. Den Ingwer und das Currypulver zugeben und mit anschwitzen. Den Gemüsefond und die Linsen zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf acht Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Je nach Geschmack eine ganze oder eine halbe Banane mit der Gabel zerdrücken und zu den Linsen geben. Für den Bananenspieß die Bananen schälen. Diese jeweils in vier Stücke schneiden. Die Limette auspressen und die Bananenstücke mit einem Esslöffel Limettensaft beträufeln. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bananenstücke darin bei geringer Hitze rundum goldgelb anbraten. Die Lauchzwiebel waschen, von den Enden befreien und schräg in zentimetergroße Ringe schneiden. Die Linsen-Curry-Suppe mit Bananenspieß auf Tellern anrichten und mit den Lauchzwiebeln garnieren.

Tanja Kellner am 16. Dezember 2014