

Scharfe Rote-Linsen-Suppe

Für 4 Personen

200 g rote Linsen	1 Stück frischer Ingwer (3 cm)	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Suppengemüse
1 Lorbeerblatt	400 ml Kokosmilch (Dose)	300 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Salz	$\frac{1}{2}$ Bio-Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Linsen verlesen, in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.

Chilischote putzen, längs aufschneiden, die Kerne entfernen. Chili in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einem Suppentopf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebelwürfel darin unter Rühren andünsten.

Inzwischen Suppengemüse putzen, waschen, bzw. schälen und klein schneiden.

Suppengemüse und Hälfte Chili zum Ingwer-Zwiebelmix geben und unter Wenden mit andünsten. Lorbeer zugeben.

Dann Linsen zum Suppenansatz geben und alles mit Kokosmilch und Brühe auffüllen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Aufkochen und die Suppe zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen.

Währenddessen Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben.

Die Limettenhälfte auspressen.

Koriander waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

Lorbeer aus dem Suppenansatz entfernen. Einige Esslöffel Linsen für das Topping aus dem Fond heben, zugedeckt beiseite stellen.

Zutaten im Fond fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb passieren und gegebenenfalls mit weiterer Brühe oder etwas heißem Wasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Suppe nochmals sacht aufkochen, mit Limettensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit übrigen Linsen, Chilistreifen und Koriander garniert anrichten.

Sören Anders am 30. Dezember 2021