



Asiatische Linsensuppe

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten und Kartoffeln schälen und beides grob zerteilen. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.

In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Gemüsegewürfel dazu geben, kurz mitdünsten, die Linsen einrühren und mit dem Gemüsefond aufgießen. Salz, Pfeffer, Gewürze und den Limettensaft zugeben. Bei mittlerer Hitze für 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.

Die Suppe pürieren, den Joghurt einrühren und abschmecken. Mit Kreuzkümmel bestreuen und servieren.

Dazu schmeckt Naan-Brot oder Fladenbrot.



Zutaten für 2 Personen:

1	Stk	Zwiebel
1	Stk	Knoblauchzehe
75	g	Karotten
50	g	Kartoffeln
75	g	Linsen, gelb
1	EL	Pflanzenöl
425	ml	Gemüsefond
½	TL	Kurkuma
1	Msp	Kumin, gemahlen
1	Msp	Chilipulver
1	EL	Limettensaft
25	g	Joghurt
1	Prise	Kreuzkümmel

Beilage

Naan-Brot

(www.mestragon.de/rezepte/naan-brot/)