



Irakische Linsensuppe

Zutaten:

1 kg rote Linsen
8 Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
500 g Reis als Einlage
wenig feine, dünne Nudeln (Fideli)
Chilischoten (rot)
Gemüsebrühe
Sojasauce
3 Becher Crème fraîche
3 EL Zitronensaft
Tomatenmark
Kurkuma
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke teilen, den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken.

Das Öl wird erhitzt, die Knoblauch- und Zwiebelstücke werden glasig angeschwitzt. Linsen zufügen und Kurkuma darüberstreuen. Dann wird die Suppe (Brühe, Sojasauce, Tomatenmark) aufgegossen und für circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze gegart. Anschliessend den Topf vom Herd nehmen und die Linsen pürieren.

Die Chilischoten in dünne Ringe schneiden und die Hälfte zur Linsensuppe geben. Reis und Nudeln nach eigenem Geschmack dazugeben und mitköcheln. Abgeschmeckt wird die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.

Crème fraîche glatt rühren und auf die Suppe portionieren. Die restlichen Zwiebelringe und Chilischoten werden darüber gestreut.