



Orientalische Linsensuppe

Zutaten:

300 g rote Linsen
5 grosse Karotten
4 Peperoni rot
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Ingwerwurzeln
3 Liter Gemüsebrühe
Sojasauce
3 EL Zitronensaft
2 TL Agavendicksaft
Tomatenmark
Kreuzkümmel
Koriander
Kurkuma
Koriandergrün
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten und Peperoni in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf das Öl erhitzen. Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma zugeben und rösten, bis es würzig riecht. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Dann die Karotten und den Ingwer zugeben und leicht anbraten. Anschliessend die Peperoni zugeben und die Brühe aufgiessen. Das Tomatenmark und die Linsen zugeben und alles ca. 10 min köcheln, bis die Linsen weich sind.

Zum Schluss mit Agavendicksaft, Zitrone, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frischem, grob gehacktem Koriandergrün (ohne Stängel) servieren.