

# Pikante indische Linsensuppe

Die schnelle südasiatische Variante  
der heimischen Linsensuppe



Portionen:

**4**

Zubereitungszeit

**ca. 30 Min.**

Gesamtzeit

**ca. 45 min.**

## Zutaten

- 300 g rote Linsen
- 400 ml (1 Dose) Kokosmilch
- 500 ml Bio-Gemüsebrühe
- 3 – 4 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
- 1 Stückchen frischen Ingwer
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- 1 große rote Chilischote
- 1 große Dose Tomaten (gestückelt)
- 1/2 Bund frischer Koriander
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Kreuzkümmelsaat
- 1 Esslöffel Koriandersamen
- 1 Esslöffel Kurkuma
- 1 Esslöffel Currypulver
- 1 Esslöffel Kardamom
- 1 Esslöffel Garam Masala
- etwas Butter zum Anschwitzen
- etwas Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)

>> Am besten natürlich alles in Bio-Qualität

## Zubereitung

### STEP 1 – Tränende Augen

Ihr schält und hackt zunächst die beiden Zwiebeln und die Knoblauchzehen klein. Die Chilischote ereilt das gleiche Schicksal, da Ihr auch sie nach gutem Waschen in kleine Stückchen schneidet.

### STEP 2 – Das Mörsern

Zerstoßt die Koriandersamen und den Kreuzkümmel am besten in einem Mörser zu feinem Pulver. Das sollte bereits verführerisch duften. Dann verrührt Ihr das Pulver gut mit den Chilistückchen, Currypulver, Garam Masala, Kurkuma und Kardamom.

### STEP 3 – Rösten und Schwitzen

Im Anschluss erhitzt Ihr die Butter in einem ausreichend großen Topf und röstet Zwiebeln und Knoblauch einmal ganz kurz an und schwitzt alles auf (je nach Herd) kleiner bis mittlerer Temperatur für 1 Minute an. Dann ergänzt Ihr die Masse im Topf mit der Gewürzmelange aus Step 2 und dem Tomatenmark. Solltet Ihr zwischendurch Angst bekommen, dass Euch da etwas anbrennt, könnt Ihr einfach einen kleinen Schluck Wasser hinzugeben.

### STEP 4 – Das erste Köcheln

Nach einer kurzen Zeit des kräftigen Rührens gebt Ihr die Linsen und die Gemüsebrühe in den Topf, stellt den Ofen ein wenig höher und wenn alles einmal kurz aufgeköchelt ist, kommt die Kokosmilch hinzu. Mit dem Deckel auf dem Topf lasst Ihr alles nun 15 – 20 Minuten köcheln, zwischenzeitiges Umrühren kann jedoch nicht schaden.

### STEP 5 – Das zweite Köcheln

Nun kommen noch die Tomaten in den Topf und nach erneutem Umrühren lasst Ihr alles noch einmal 5 – 10 Minuten weiterköcheln. Währenddessen könnt Ihr schon einmal den Ingwer reiben oder ihn ebenfalls durch eine dafür geeignete Presse jagen. Die heiß abgewaschene Zitrone teilt Ihr in 2 Hälften. Aus der ersten Hälfte presst Ihr Saft, die zweite schneidet Ihr in dünne Scheiben.

### STEP 6 – Das Finale

Sind die Linsen weich genug, nehmt Ihr den Topf von der Platte, rührt den Ingwer und den Zitronensaft in den Topf und schmeckt alles mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz ab. Wer mag, kann die Suppe mit einem Pürierstab pürieren oder aber Ihr lasst es etwas stückig und rustikal.

### STEP 7 – Das Anrichten

Die Suppe wird nun auf Tellern verteilt und mit ein paar gehackten Korianderblättchen überstreuselt. Dazu legt Ihr obenauf eine Scheibe Zitrone. Fertig.

**Guten Appetit!**