



Orientalische Suppe von roten Linsen

Zutaten für 4 Personen:

400 g Kartoffeln
300 g Linsen, rote
1 Bund Suppengemüse
1 EL Pflanzenöl
1 Zwiebel
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Curry „Oriental“
2 Lorbeerblätter
1 EL Tomatenmark
1200 ml Gemüsebrühe, vegan
1 Zimtstange
4 Gewürznelken
1 Bio-Limette, den Saft davon

Für den Minzejoghurt

200 g Sojajoghurt, natur
½ Bund frische Minze
Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln, Suppengemüse und Zwiebeln waschen, schälen und klein würfeln.

Linsen waschen und abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf erhitzen, Kreuzkümmel dazugeben und rösten, bis er Farbe annimmt. Curry und Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Zwiebel, Kartoffeln und Suppengemüse dazugeben und ebenfalls leicht dünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zimt, Lorbeer und Gewürznelken in ein Gewürzsäckchen geben und in die Suppe hängen. Die Linsen dazugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Gewürzsäckchen aus der Suppe nehmen und mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft abschmecken.

Für den Minzejoghurt die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter den Joghurt rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Den Joghurt zur Suppe servieren. Dazu passt indisches Naan-Brot.