



Rote Linsensuppe mit Kreuzkümmelzwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

350 g Linsen, rote

4 Tomaten

1 Stück Ingwer, frisch, ca. 4x4 cm groß

1 Liter Gemüsebrühe

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Currypulver, süß

1 EL Sojasauce

2 Prisen Cayennepfeffer

Meersalz

250 ml Sahne

etwas Olivenöl

2 mittelgroße Zwiebeln, in halbe Ringe geschnitten

2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Für die Suppe den Ingwer schälen und fein reiben. Die Tomaten in Würfel schneiden. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und Kurkuma, Kreuzkümmel, Curry und Ingwer kurz andünsten, die Linsen hinzugeben und kurz mitdünsten. Die Tomaten hinzugeben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe etwa 25-30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Sojasauce, Salz und Cayenne-pfeffer würzen und mit der Sahne angießen. Die Suppe noch mal aufkochen lassen.

Für die Einlage die Zwiebeln in Öl goldbraun anbraten und mit dem Kreuzkümmel würzen. Die Suppe in Schalen füllen und mit den Zwiebeln garnieren.

Dazu passt indisches Naan-Brot.