

Bettina
Matthaei

1 Topf
1 Pfanne
1 Messer...



saugt
kochen
... ganz
einfach

bis 2 Msp. Zimt und etwas Cayennepfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß auf die Suppe streuen.



Indische Linsensuppe mit Ingwer und Kokosmilch

 für 2 Portionen
40 Minuten

50 g rote Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
10–15 g Ingwer
200 g Tomaten oder $\frac{1}{2}$ Dose Pizzatomaten
70 g rote Linsen
2 getrocknete Aprikosen (ersatzweise **1 EL** Aprikosenmarmelade)
1½ EL Erdnuss- oder Rapsöl
2 TL Garam Masala (ersatzweise Currypulver)
400 ml Gemüsebrühe, evtl. etwas mehr
200 ml Kokosmilch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer

Zwiebel, **Knoblauch** und **Ingwer** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Tomaten** waschen und grob hacken, die Stielansätze dabei entfernen. **Linsen** in ein Sieb geben und abbrausen. **Aprikosen** hacken.

Die Zwiebel im **Öl** glasig andünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und 1 bis 2 Minuten mitdünsten. Tomaten und Linsen hinzufügen, unter Rühren 1 Minute andünsten, 1 TL **Garam Masala** darüberstreuen, dann die **Brühe** angießen. Die Aprikosen dazugeben. Aufkochen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe unter Zugabe von drei Vierteln der **Kokosmilch** mit dem Stabmixer leicht stückig pürieren. Nach gewünschter Konsistenz etwas mehr **Brühe** dazugeben. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Cayennepfeffer** und Garam Masala pikant abschmecken.

In zwei Suppenschalen füllen. Die restliche Kokosmilch auf die Suppe träufeln.

Dazu schmecken **Papadams**. Die Fladen aus Linsenmehl gibt es im Asia-Laden oder online. Zum Backen 3 bis 4 EL Erdnuss- oder Rapsöl in eine

kleine Pfanne geben. Die Pfanne sollte nicht viel größer sein als die Fladen (ca. 15 cm Ø). Das Öl erhitzen. Die Fladen einzeln hineingeben und mit dem Pfannenwender nach unten drücken, bis sie komplett mit Öl bedeckt sind. So lange backen, bis sie vollständig aufgebläht sind, dabei ständig nach unten drücken. Einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salate



schmecken gut mit ...

Quinoa, Feta und Melone

Kartoffeln, Erbsen und Frühlingszwiebeln

Orangen, Zwiebeln und Oliven

Tomaten, Mozzarella und Croûtons

Avocado, Gurken und Feta

Spargel, Eiern und Tomaten