

Rote Linsen-Suppe oder Eintopf

(6-8 Portionen)

Zutaten:

500 g Rote Linsen

500 g Zwiebel

500 g Paradeiser, frisch oder Dose

1-2 rote/gelbe Gemüsepaprika, wenn vorhanden

2 Zehen Knoblauch

Gutes Pflanzenöl oder Ghee

1/8 trockenen Weißwein

¾-1 l Gemüsebrühe (frisch oder Würfel), weiteres Wasser nach Bedarf

1 EL Meersalz, 1 EL Kreuzkümmel (Cumin), 1 EL scharfe Currymischung, ½ EL Korianderkörner, 2 Lorbeerblätter, Saft einer Zitrone, evtl. Kräutersalz, Pfeffer zum Abschmecken. Petersilie zum Garnieren.

Zubereitung:

Ghee/Öl erhitzen, gehackte Zwiebel glasig anlaufen lassen, salzen, die am besten frisch gemahlene (nur Currymischung ist bereits fein gemahlen) oder gemörserten Gewürze dazu, durchrühren und kurz anrösten, mit Weißwein löschen, die gewürfelte Paradeiser, Gemüsepaprika und den gepressten Knoblauch dazu, 15 min schmoren lassen, bei Bedarf mit etwas Suppe aufgießen, danach restliche Suppe und 350 ml Wasser aufkochen lassen, Lorbeer dazu, Linsen darin 10 min köcheln. Das kann im selben Topf erfolgen, ich mache die Linsen lieber kurz vor dem Essen in extra Topf und vermische dann die Inhalte der beiden Töpfe. Mit Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Dazu passen Fladenbrot und Joghurt-Sauce oder Serviettenknödel