Orientalische Linsensuppe

Rote Linsen. Kreuzkümmel. Harissa-Paste. Orientalische Linsensuppe wärmt von innen, ist herrlich aromatisch und entführt dich in einen Traum von tausend und einer Nacht. Mein Geheimnis: Eine Prise Zimt. Dabei ist die Suppe nicht nur vitaminreich und vegan, sondern auch besonders nahrhaft.



Orientalische Linsensuppe | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (8 Portionen): 500 Gramm Zwiebeln | 300 Gramm Möhren | 5 Knoblauchzehen | 3 Esslöffel Öl | 0,5 Teelöffel Zimt | 2,5 Teelöffel gemahlenen Kreuzkümmel | 2 Teelöffel Harissa-Paste| 1,200 Milliliter Fond | 800 Gramm gehackte Tomaten | 500 Gramm rote Linsen | 5-6 Esslöffel Salz | 6 Esslöffel Zitronensaft | 2 Esslöffel Pfeffer | 2 Zitronen



Orientalische Linsensuppe | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (45 Minuten): 1. Zwiebeln, Möhren und Knoblauch schälen und würfeln. 2. Gemüse in Öl anschwitzen. 3. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Zimt, Kreuzkümmel und Harissa-Paste kurz mitrösten, dann mit Fond ablöschen. 4. Gehackte Tomaten und Linsen hinzugeben, aufkochen und zugedeckt 30 Minuten auf kleine Flamme unter gelegentlichem umrühren köcheln lassen. 5. Suppe pürieren (kann aber auch stückig gegessen werden). 6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit frischen Zitronenspalten servieren. 7. Servieren oder bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkochhinweise).

Nährwerte/Portion: 538 Kalorien | 9 Gramm Fett | 63,9 Gramm Kohlenhydrate | 45,8 Gramm Eiweiß