

Möhren-Linsensuppe (indische Art)

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Linsen aus der Dose
750 ml Gemüsebrühe
250 g Möhren
5 kleine Kartoffeln
Frischer Koriander
Frische glatte Petersilie
1 TL Pflanzenöl (z.B. Sesamöl)
2 TL Meersalz
1 TL Curcuma
1 TL Curry
Weißer Pfeffer aus der Mühle
½ TL gem. Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
1 Glas trockener Weißwein
150 ml Kokosmilch oder Sahne

Zubereitung:

- 1.) Die Schalotten in dünne Ringe schneiden und in Sesamöl leicht anrösten. Die Möhren und die Kartoffeln fein würfeln und zu den Schalotten geben. Dann mit trockenem Weißwein ablöschen und etwas köcheln lassen. Anschließend die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 10 Minuten auf kleine Stufe köcheln lassen.
- 2.) Die Dose Linsen und die Hälfte des Koriander und der glatten Petersilie grob hacken und zugeben. Mit Salz, Curcuma, Curry, Kreuzkümmel und gepressten Knoblauch würzen.
- 4.) Wer mag, Kokosmilch oder Sahne (alternativ) zugießen und die Suppe nochmals kurz aufköcheln lassen. Vor dem Servieren mit weißem Pfeffer (aus der Mühle) und dem restlichen Koriander und der Petersilie bestreuen.

Tipp:

Wer Koriander nicht kennt, sollte erst mal vorsichtig probieren. Zuviel davon und es könnte etwas seifig schmecken. Es gibt aber auch Leute, die können nicht genug davon bekommen.

Dazu passt ganz wunderbar ein Riesling „Exclusiv“ von unserem Winzer Allendorf aus dem schönen Rheingau.

Guten Appetit!