



HERBSTLICHE ROTE-LINSEN-SUPPE



Für 4 Personen

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
5 cm Zimtstange
2–3 kleine getrocknete Chilis
1 gehäufter TL gemahlener Kreuzkümmel
1,5 TL scharfes Currypulver
1 TL mildes Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
200 g rote Linsen
ca. 800 ml Gemüsebrühe
150 g Sahne
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1–2 EL Balsamico-Essig
1 TL Senf
1 Prise Zucker
2 in Essig eingelegte grüne Pfefferschoten
50 g kalte Butter
2 EL gehackter Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 3 Min. mit der Zimtstange und den Chilis andünsten. Kreuzkümmel, Paprika, Tomatenmark und Linsen dazugeben und kurz mit andünsten. Brühe zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

Von den Linsen vier gehäufte EL abnehmen und beiseite stellen. Die Zimtstange entfernen und die Suppe fein pürieren. Sahne dazugeben und ca. 5 Min. einkochen lassen, bis die Suppe eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Linsen mit Essig, Senf, Zucker und fein gehackten Pfefferschoten verrühren. Die Suppe mit Butterwürfeln aufmixen und in vorgewärmte Teller geben. Die Essig-Linsen in die Mitte des Tellers geben und die Suppe mit Schnittlauch bestreuen.