Kochwerkstatt Wiesbaden

Unser Rezept für Linsensuppe – Türkische Art – aus dem Kochkurse 1001 Nacht Orientalische Küche

Zutaten:

- 350g rote Linsen
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Karotten
- 3 Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Minze
- 1 TL Cumin
- 2 EL Paprikapulver
- 2 EL Salz / Pfeffer
- 4 EL Zitronensaft
- Olivenöl
- 1 El Chiliflocken

Zubereitung:

Die Karotten, den Knoblauch und die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Olivenöl in einem weiten Topf anschwitzen.

Linsen dazugeben und etwas mit anschwitzen lassen.

Alles sollte lediglich glasig und farblos sein bevor das Tomatenmark hin zugegeben wird.

Jetzt das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls ganz kurz mit anschwitzen lassen.

Die Gewürze dazugeben und mit der Brühe ablöschen.

Die Suppe so lange köcheln lassen bis die Linsen schön weich sind.

Die fertige Suppe mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer pürieren.

Zum Schluss nach Geschmack mit noch etwas Salz und Pfeffer abschmecken und beim Servieren mit dem Zitronensaft beträufeln.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82