

Vegane Rote Linsensuppe

Zutaten für 3 Portionen

- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 200 g rote Linsen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 g passierte Tomaten
- ½ Zitrone oder Limette (nur den Saft)
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und würfeln. Den Ingwer fein reiben und die Knoblauchzehen fein hacken. Die Linsen unter heißem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Vorsicht – besonders der Knoblauch kann schnell anbrennen!
3. Mit Garam Masala, Kreuzkümmel und Paprikapulver bestäuben und umrühren. Anschließend die Linsen hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Die passierten Tomaten hinzugeben, einmal aufkochen und dann auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Das dauert je nach Linsensorte etwa 10 Minuten.
5. Die Suppe mit einem Pürierstab grob pürieren, so dass noch einzelne Linsen erkennbar sind. Zitronensaft, Cayennepfeffer und Agavendicksaft unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Garam Masala abschmecken.
6. Die rote Linsensuppe auf tiefen Tellern verteilen und mit frischem Koriander garnieren. Dazu passt eine Scheibe frisch gebackenes Brot oder ein leckerer Salat. Die Zutaten reichen je nach Portionsgröße für 2-3 Portionen.