

Witwensuppe (Malta) für 4 Personen

Der Name dieser Wintersuppe soll sich auf eine arme Witwe beziehen, die aus ihren mageren Vorräten köstliche Suppen für ihre Gäste zaubern konnte. Dies ist eine Ode an ihr Können.

Zutaten

- 4 Esslöffel grüne Linsen (über Nacht eingeweicht)
- 2 Esslöffel Kichererbsen (über Nacht eingeweicht) und gekocht
- 2 Esslöffel natives Olivenöl
- 60 g Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 Blatt Mangold, fein gehackt
- 1 Teelöffel Chiliflocken
- 2 Teelöffel getrocknete Minze
- 1/4 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 60 ml Bitterorangensaft
- 70 g Nudeln
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die grünen Linsen abseihen. 20 Minuten in einem Topf mit köchelndem Wasser garen, bis sie weich sind. Abseihen und beiseite stellen.

Das Öl mit mittlerer Hitze in einem großen Topf heiß werden lassen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 3 Minuten anbraten. Mangold, Chiliflocken, Minze, Kreuzkümmel und Tomatenmark mit 1/4 Teelöffel frisch gemahlenem Pfeffer und 1 Teelöffel Salz zufügen und 4 Minuten braten. Kichererbsen, grüne Linsen und 1,5 Liter heißes Wasser zugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen. Bitterorangensaft und Nudeln zufügen und weitere 10 Minuten kochen. Suppe heiß servieren.