

HAUPTSPEISE

ORIENTALISCHE LINSENSUPPE

von Corinna Rogge

ZUBEREITUNG

Zwei Zwiebeln und Suppengrün putzen und würfeln. Die Datteln klein schneiden. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Suppengrün und Zwiebeln in einem mit Öl erhitzten Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Min. andünsten. Linsen zugeben, kurz mitdünsten, Geflügelbrühe und Datteln zugeben, aufkochen. Lorbeerblätter und Zimtstange zugeben, 40 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Gelegentlich umrühren. Danach die El Harissa-Paste (Gewürzpaste aus frischen Chilis, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl) unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Hälfte der Suppe in ein anderes Gefäß füllen und pürieren. Zurück in den Topf geben. Knoblauchzehe, Minze und Petersilie fein hacken. 1 Teelöffel abgeriebener Bio-Zitronenschale dazugeben. Griechischen Joghurt mit Salz und 1–2 Esslöffel Zitronensaft glatt rühren. Suppe mit der Minzmischung bestreuen und mit Joghurt beträufelt servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Bilder: SaadigAMY11-Pixabay / Shutterstock



ZUTATEN (für 4 Personen)

- | | |
|--|---|
| 1 Bund Suppengrün | 2 El Harissa-Paste |
| 2 Zwiebeln | Salz / Pfeffer |
| 50 Gramm Datteln, ohne Stein | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 275 Gramm Puy-Linsen
(oder Rote Linsen) | 4 Stiele Minze |
| 2 Esslöffel Öl | 4 Stiele Petersilie |
| 800 Milliliter Geflügelbrühe | 1 Teelöffel abgeriebene
Bio-Zitronenschale |
| 2 Lorbeerblätter | 150 Gramm griechischer Joghurt |
| 1 Zimtstange | 2 Esslöffel Zitronensaft |