

Indische Linsen-Suppe

Für 2 Personen

125 g gelbe Splitterlinsen	1 rote Chilischote	1 Limette
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 L Gemüsefond
50 g Naturjoghurt	2 EL Pflanzenöl	1 EL Senfsamen
1 EL Senföl	1 EL Kardamomkapseln	1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Linsen zusammen mit dem Kreuzkümmel, dem Kurkuma und mit der Hälfte der gehackten Chili in 500 Milliliter Wasser aufkochen. Die weichgekochten Linsen pürieren und nach und nach mit heißem Gemüsefond aufgießen, bis sie schön dickflüssig sind und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Senfsamen sowie die Kardamomkapseln erhitzen bis sie aufplatzen. Anschließend die Zwiebeln leicht mit bräunen. Den Knoblauch und die restliche Chili für etwa eine Minute mit braten. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Naturjoghurt in einer Schüssel glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit etwas Naturjoghurt, etwas Senföl und der Würzmischung garnieren.

Björn Berg am 22. November 2011