

Rote Linsensuppe

aus Afghanistan

Mit dieser Suppe verbinden uns Erinnerungen an etliche schöne Stunden in der Schule, beim Ausprobieren von diversen Variationen.

In der Pestalozzischule gibt es in Kooperation mit der Käthe-Kollwitz-Schule einen Modellversuch, Schüler mit praktischen Aufgaben, wie hier z.B. die Nahrungszubereitung an das Berufsleben heranzuführen. Wir stellen so einmal pro Woche Essen für die Schulgemeinde her. Da wir einen nicht unerheblichen Anteil an Schülern mit Migrationshintergrund haben, ergibt sich fast zwangsläufig, dass wir Rezepte aus deren Heimatländern für alle auf den Tisch bringen. So wächst beim gemeinsamen Essen durchaus auch das Verständnis für andere Kulturen.



Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Kartoffeln
- 1 Bund Suppengemüse
- ½ Chilischote
- 500g rote Linsen
- 1 l Tomatenpüree
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Curry
- 1 TL Ingwer
- Salz

Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Suppengemüse und Chilischote fein würfeln, anbraten und mit 1½ Liter Wasser ablöschen und ca. 15 min. köcheln.

Jetzt die Linsen, das Tomatenpüree und die Petersilie zusetzen und gut 10 Minuten weiter köcheln, eventuell mit Wasser auffüllen.

Anschließend Curry, Kreuzkümmel und Ingwer sowie Salz zugeben und abschmecken. Noch einmal kurz aufkochen und fertig. Wer es sämiger will, kann 1/3 der Suppe pürieren.

Diese Suppe stammt von der Kochgruppe der Pestalozzischule

