

## 5

### Exotische Linsensuppe

eigene Kreation

Vor einigen Jahren habe ich Belugalinsen das erste Mal gesehen und zu einer \"normalen Linsensuppe\" verarbeitet. Das war schon lecker. Da ich aber gerne asiatisch und orientalisch esse habe ich mir diese Variante ausgedacht. Diese Suppe ist auch immer der Renner bei Partys und Feierlichkeiten.

#### **Zutaten:**

500g Beluga-Linsen  
1 Dose Kokosmilch  
1-2 kleine Dosen Kirschtomaten (Menge nach Geschmack)  
ca. 500g - 700g gemischtes Gemüse, z.B. Spinat, Möhren, Zucchini etc.  
Lorbeerblätter  
1 Bund frischer Koriander (wer das nicht mag kann auch Petersilie nehmen)  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
Chiligewürz  
Salz  
evtl. Gemüsebrühe falls die Suppe zu dickflüssig wird.  
Die Würzmischung Ras el Hanout oder aber auch Curry passt prima.  
Dieses Rezept ist vegetarisch. Man kann aber auch z.B. in geröstetem Sesamöl gebratenes Hühnchenfleisch dazugeben.

#### **Zubereitung:**

500g Belugalinsen in ca. 1,5 l Wasser ohne Salz bissfest kochen.  
Gemüse putzen und klein schneiden, dann mit Salz, Lorbeerblättern und Chiligewürz in die Linsen geben und gar kochen. Bei Bedarf mit Gemüsebrühe auffüllen.  
Tomaten und Kokosmilch zufügen und nochmals aufkochen lassen.  
Zum Schluss gehackten frischen Koriander und kleingeschnittene Frühlingszwiebeln einrühren, nicht mehr kochen.

Christine Marocke / Marburg