

16) Wintertraum

Linsensuppe mit Backpflaumen, Chili und Koriander

Zutaten:

- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1-2 Chilischoten
- 1 Stange Sellerie, 1 Karotte
- 1 Dose Kokosmilch, 800 ml Gemüsebrühe
- 250 g gelbe Linsen
- Koriander (bzw. Koriander und Petersilie)
- Pfeffer, Salz, Öl eine Bio-Zitrone

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch sehr klein hacken. Die Kerne der Chilischote entfernen und in feine Streifen schneiden. Je nach gewünschter Schärfe kann auch nur eine halbe Chilischote verwendet werden. Alles mit etwas Öl andünsten. Sellerie und Karotte fein würfeln, in den Topf geben und für ca. 3 min. andünsten. Anschließend Gemüsebrühe, Kokosmilch und gelbe Linsen zugeben und das Ganze bei niedriger Hitze kochen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer, kleingehacktem Koriander, etwas Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

Zum Servieren kleingeschnittene Backpflaumen über die Suppe geben. Wahlweise mit kleingehacktem Koriander (alternativ kleingehackter Petersilie) sowie in Streifen geschnittener Chilischote garnieren.

Thomaskirche/ Marburg