

# Würzige Linsensuppe mit Kokosmilch und Tomaten

Für 4 Personen:

Kardamom	0,5 TL
Kreuzkümmel	0,5 TL
Zimtrinde	0,5 TL
Kurkuma Gewürz	0,5 TL
Zwiebel	1 klein
Öl	1 TL
Linsen rot	100 gr.
Tomatenmark	1 TL
Passierte Tomaten	150 gr
Gemüsebrühe	800 ml
Kokosmilch	150 ml
Knoblauchzehe	1 Stk.
Ingwer eingelegt	1 Scheibe
Zitronenschale	1 Stk.
Salz	1 Prise
Pfeffer	1 Prise
Chilli (Cayennepfeffer)	1 Prise
Petersilienblatt frisch	1 EL

## Zubereitung

1. Kardamom, Kreuzkümmel und Zimt in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Abkühlen lassen, im Mörser fein zerreiben und mit dem Kurkuma mischen.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Linsen dazu geben, dann das Tomatenmark unterrühren und etwas mit dünsten. Die passierten Tomaten mit der Brühe hinzufügen und die Linsen knapp unter dem Siedepunkt bis 20 Minuten weich garen.
3. Knapp ein Drittel der Linsen mit dem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. Die Kokosmilch in die Suppe geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale zur Suppe geben, einige Minuten darin ziehen lassen und wieder entfernen.
4. Zum Anrichten die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer und je 1 Prise Cayennepfeffer und der zerriebenen Gewürzmischung würzen. Die beiseite gestellten Linsen wieder in die Suppe geben. Die Suppe auf vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.