

Wärmende Linsensuppe mit Ingwer und Aprikosen

Zutaten:

2 EL Olivenöl
 2 mittelgr. Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Möhre
 ¼ Sellerieknolle
 jeweils ½ TL Galgant, Koriander
 jeweils 1 TL Kreuzkümmel, Curcuma, Curry
 (mild)
 2 cm frischer, geriebener Ingwer
 1 l Gemüsebrühe
 1 Lorbeerblatt
 200 g rote Linsen
 40 g getrocknete Aprikosen
 50 g Mandeln oder Cashewkerne
 ½ Bund Petersilie oder Koriandergrün



Zubereitung:

Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und im Öl glasig dünsten.

Die Möhren mit Hilfe einer Gemüsebürste gründlich waschen oder schälen, Sellerie schälen, beides würfeln und ebenfalls in den Topf geben.

Die Gewürze und den geriebenen Ingwer hinzufügen. Alles 5 Min. dünsten. Mit der Gemüsebrühe angießen, das Lorbeerblatt hinzugeben und aufkochen lassen.

Die roten Linsen waschen und mit den klein geschnittenen Aprikosen in den Topf geben. Alles ca. 20 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Mandeln oder Cashewkerne unterheben und alles 5 Minuten ziehen lassen.

Die frischen Kräuter waschen, trocken tupfen, hacken und vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Variante:

Sie erhalten eine leicht orientalische Variante wenn Sie einen Teil der Gemüsebrühe durch Kokosmilch ersetzen.