

Linsen-Gemüsesuppe

Rezept für 4 Personen

1 Tasse braune Linsen
3 Möhren
4 große mehligere Kartoffeln
1/2 Brokkoli
1 große Zwiebel
2 L Wasser
Salz
Pfeffer
Asafoetida
Garam Masala
Ingwer
Kreuzkümmel
Kräuter

1. Linsen 5 Stunden oder über Nacht einweichen. Wasser abgießen und mit ca. 2 L frischem Wasser kochen. 1 große Messerspitze Asafoetida, je ein gehäufte TL Kreuzkümmel und Ingwer dazugeben. (Auf keinen Fall Salz mitkochen!).
2. Das Gemüse schälen, waschen, in gleich große Würfel schneiden. Nach 10 Min. zuerst die Kartoffeln und Zwiebeln zu den Linsen dazugeben und nach weiteren 5 Min. Möhren und Brokkoli.
3. Nach ca. 20 Min. ist die Suppe fertig. Am Ende 1/2 - 1 TL Garam Masala dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Petersilie, Rucola oder Basilikum würzen. 2 EL Olivenöl darüber geben.

Tipps:

1. Gemüsesorten haben einen unterschiedlichen Garpunkt, daher das harte Gemüse zuerst kochen. Sie können auch anderes Gemüse wählen, z. B. Zucchini, Kürbis etc.
2. Beim Brokkoli können Sie auch den Stiel schälen und kleingeschnitten dazu geben.
3. Asafoetida und Garam Masala gibt es in asiatischen oder indischen Lebensmittelläden zu kaufen.
4. Linsen bleiben hart, wenn man am Anfang Salz zum Kochwasser gibt.
5. Wichtig bei allen Hülsenfrüchten ist, dass man zum Kochen entblähende Gewürze dazu gibt. Dann hat man auch keine Probleme mit der Verdauung. Asafoetida, Fenchel, Kreuzkümmel sind dazu besonders geeignet.
6. Hülsenfrüchte sind fertig gekocht, wenn man sie zwischen zwei Fingern leicht zerdrücken kann.