

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 19.03.2024

Linsensuppe mit Joghurt

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Stück Ingwer, haselnussgroß
- 200 g Linsen, rot
- 2 EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe, ca.
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Kurkuma
- einige Chiliflocken, nach Belieben
- 2 TL Honig
- 2 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 2 EL Butterschmalz
- 150 g Joghurt, griechisch
- etwas Zitronensaft
- 1 Stiel (Zitronen)Thymian
- 0,5 Bund Koriander oder Petersilie



Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Ingwer abziehen bzw. schälen, abbrausen und fein würfeln.
2. Karotten kleinschneiden. Linsen in ein Sieb geben und kalt abbrausen
3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Karotten darin ca. 2-3 Minuten andünsten.
4. Linsen unterrühren. Mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chili und Honig würzen. Alles ca. 15 -20 Minuten köcheln lassen.
5. Inzwischen Kartoffeln schälen und abbrausen. Kartoffeln sehr fein würfeln.
6. Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin von allen Seiten ca. 4-5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Linsensuppe vom Herd ziehen. Joghurt (bis auf 50 g) und Zitronensaft unterrühren und alles pürieren. Linsensuppe erneut auf den Herd stellen und sanft erwärmen, nicht mehr kochen lassen.
8. Thymianblättchen und Koriander bzw. Petersilie fein schneiden. Thymian mit Kartoffeln mischen. Linsensuppe erneut abschmecken.
9. Suppe mit Kartoffelwürfeln, jeweils einem Klecks vom restlichen Joghurt und Koriander bzw. Petersilie anrichten und servieren.