

Gelbe Linsensuppe mit Chili und Kurkuma

Rezept von Anja Tanas



Zutaten für vier Portionen

- 100 g Cashewkerne
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 2 große Möhren
- 1 Pastinake
- 80 g Knollensellerie
- 4 Lauchzwiebeln
- ½ Chili
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 l Gemüsebrühe (aus dem Glas)
- 200 g gelbe Linsen
- 2 Lorbeerblätter
- 4 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Cashewkerne in einer Pfanne rösten. Dann abkühlen lassen und grob hacken.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Öl erhitzen, Zwiebeln darin anbraten.
- Möhren, Pastinake und Sellerie schälen und in Scheiben schneiden.
- Lauchzwiebeln und Chili waschen und in Ringe schneiden.
- Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander zu den Zwiebeln geben.
- Nach ein paar Minuten die Gemütestücke zugeben und kurz kräftig anbraten, dann alles mit Brühe ablöschen.
- Linsen, Lorbeerblätter und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Suppe einmal aufkochen und dann bei geschlossenem Topfdeckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- Die Suppe mit den Gewürzen zur Perfektion bringen. Lorbeerblätter herausfischen und entsorgen.
- Nach Belieben die Suppe pürieren oder als grobstückigen Eintopf servieren. Vorher noch mit den Cashewkernen und der gehackten Petersilie bestreuen.