Indische Linsensuppe

Zutaten

für 4 Personen

1-2 Zwiebeln,
1-2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 EL Erdnuss-, Sesam- oder Olivenöl
1 TL schwarze Senfkörner
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
½ TL Koriander
2 TL Curry
3 Karotten
1 Stange Lauch
1-2 getrocknete Chilischoten (oder frische gehackte Chilischoten)
250 g rote Linsen
2 l Gemüsebrühe
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
Curry
2 Limetten

Zubereitung

Karotten würfeln und den Lauch in Scheiben schneiden. Gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Gemahlenen (oder frisch gemörserten) Kreuzkümmel und Koriander dazugeben und das zerkleinerte Gemüse mit anschwitzen. Danach mit Gemüsebrühe auffüllen und die restlichen Gewürze wie Chilis, die in zwei Hälften gebrochene Zimtstange und das Lorbeerblatt hinzugeben. Wenn alles kocht, die gewaschenen Linsen zufügen und alles ca. 10-15 min. köcheln lassen.
Zum Servieren 1-2 Limettenscheiben in den Teller geben und in der heißen Suppe etwas zerdrücken. Dazu selbstgebackenes Naan-Brot servieren.