

Linsensuppe mit Kurkuma und frischem Ingwer

Zutaten: (für 4 Personen)

- 30 g Bratbutter
- 4 Schalotten, fein gehackt
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprika
- 1 Lorbeerblatt
- ¼ KL Chili-Flocken
- 500 g gelbe Linsen
- 1 knapper EL Zucker
- 25 g frischer Ingwer, fein gerieben
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Brieflein Safran
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Schalotten in der Butter auf kleiner Hitze anschwitzen. Kurkuma, Paprika, das Lorbeerblatt und die Chili-Flocken dazugeben und kurz mitdünsten. Die Linsen dazugeben, mischen und ebenfalls kurz mitdünsten.

Das Ganze mit 2 l Wasser aufgiessen. Die Suppe kurz aufkochen und dann auf kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen ganz weich sind.

Die Suppe vom Herd nehmen und Zucker, Ingwer, den Zitronensaft und den Safran dazugeben.

Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazu giessen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Suppenkochbuch von Tine Giacobbo und Katharina Sinniger, Echtzeit Verlag

Die Sendung dazu: <https://www.srf.ch/sendungen/a-point/linsensuppe-mit-kurkuma-und-frischem-ingwer>



Schweizer Radio
und Fernsehen