

Linsensuppe mit Kokosmilch und frischem Spinat

Zutaten: (für 4 Personen)

- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL helle Senfsamen
- 1 mittlere Zwiebel, fein gehackt
- 1 ½ EL frisch geriebener Ingwer
- 1 grosse Knoblauchzehe, ganz fein gehackt
- 1 EL Tomatenkonzentrat
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- ¼ TL Chilipulver
- 250 g rote Linsen
- 1 ½ l Wasser
- 4 dl Kokosmilch
- Zitronensaft zum Abschmecken
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ca. 2 Handvoll frischer Spinat

Zubereitung:

In einem grossen Topf Kreuzkümmel- und Senfsamen auf mittlerer Hitze kurz im Öl anrösten, bis die Senfsamen aufzuplatzen beginnen.

Die Zwiebel dazugeben und auf kleiner Hitze anschwitzen. Dabei gelegentlich umrühren.

Ingwer und Knoblauch zugeben und nach etwa einer Minute, Tomatenkonzentrat, Curry, Kurkuma und Chili zugeben. Die Gewürzmischung salzen und auf ganz kleiner Hitze etwa eine Minute lang andünsten. Dabei stetig rühren.

Die Linsen dazugeben, gut mit der Gewürzmischung vermischen und mit Wasser ablöschen. Kurz aufkochen und dann zugedeckt auf kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Die Kokosmilch zugeben und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe kurz vor dem Servieren nochmals aufkochen und den Spinat zugeben. Eine knappe Minute köcheln lassen und anrichten.