

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 9-13 Uhr.

Indische rote Linsensuppe

| | |
|-------------------------|------------------------------------|
| Zutaten für 4 Personen: | |
| 3 Zwiebeln | Currypulver, Kreuzkümmel, Kardamom |
| 1 kleines Stück Ingwer | 3 l Gemüsebrühe |
| 3 Knoblauchzehen | Salz, Pfeffer, etwas Zucker |
| Öl | 1 Bund Blatt Petersilie |
| 500 g rote Linsen | 200 g griechischer Sahnejoghurt |

Zubereitung:

Schälen Sie Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch, dann alles fein würfeln.

Erhitzen Öl in einem großen Topf

Dünsten Sie Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und rote Linsen darin an.

Würzen Sie mit Curry, Kreuzkümmel und Kardamom.

Gießen Gemüsebrühe auf den Ansatz und lassen alles einmal aufkochen.

Jetzt lassen Sie die rote Linsensuppe bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren ca. 15 Minuten köcheln. Schmecken sie mit Salz, Pfeffer und Zucker ab.

Hacken Sie Blatt Petersilie.

Richten Sie die Suppe in Schüsseln an, geben auf jede Portion einen guten Esslöffel griechischer Sahnejoghurt. Bestreuen sie die rote Linsensuppe mit der Blatt Petersilie.