



Cremige Rote-Linsen-Suppe mit Kartoffeln

Feine rote Linsen kochen zusammen mit unserer geliebten Knolle, Karotten, Zwiebeln und etwas Schärfe aus Chili und Knoblauch in sanfter Gemüsebrühe weich. Das Röstaroma von Ajvar und Tomatenmark verleiht der Suppe eine herrlich tiefe Note, die durch einen Schuss Weißwein wunderbar abgerundet wird. Das Highlight ist frisch gerösteter und gemahlener Kreuzkümmel, der ganz zum Schluss seinen fantastischen Duft entfaltet.

Kochutensilien

- Gemüseschneider
- Schäler

Zutaten

- 3 Kartoffeln (festkochend)
- 100 g Rote Linsen
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Ajvar
- ⅓ l Weißwein (zum Ablöschen)
- 500 ml Gemüsefond
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin, ganze Samen)
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- *Optional:* Etwas Speisestärke (zum Abbinden nach Bedarf)

Zubereitung:



Vorbereitung:

Die roten Linsen vorab eine Stunde in kaltem Wasser einweichen lassen. Kartoffeln, Karotten und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, den Stielansatz entfernen und ebenfalls fein hacken.

Anschwitzen:

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Kartoffel-, Karotten- und Zwiebelwürfel zusammen mit den Chilis farblos andünsten.

Rösten & Ablöschen:

Die eingeweichten Linsen abgießen, zusammen mit dem Ajvar und dem Tomatenmark in den Topf geben und kurz mitanrösten. Anschließend alles mit dem Weißwein ablöschen.

Kochen:

Den Gemüsefond hinzugießen, die Hitze reduzieren und die Suppe bei milder Hitze langsam köcheln lassen, bis die Linsen und Kartoffeln wunderbar weich sind.

Gewürze verfeinern:

Den Kreuzkümmel in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, bis er seinen intensiven Duft entfaltet. Anschließend im Mörser fein zermahlen. Die Suppe kräftig mit Salz, Pfeffer und dem frisch gemahlenen Kreuzkümmel abschmecken.

Pürieren & Servieren:

Einen Teil der Rote-Linsen-Suppe vorsichtig in einen Messbecher abschöpfen, mit dem Pürierstab fein pürieren und zurück in den Topf geben. So entsteht eine herrliche Sämigkeit bei schöner Struktur! *(Wer es noch gebundener mag, rührt einfach kurz etwas in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke unter)*. Heiß genießen!