

Marinehof Hamburg

Linsen-Spinatsuppe

(Ergibt ca. 4,25 Liter)

Bitte bereithalten:

- 500 g braune Tellerlinsen
- 1 große Gemüsezwiebel, ca. 1 cm gewürfelt
- 2 TL frisch geriebene Ingwerwurzel
- 1 ganze kleine, scharfe, rote Chilischote
- 2 EL indische Auberginenpaste*
- 750 g Tk-Blattspinat, oder die entsprechende Menge frischen Blattspinat
- 1 EL Kreuzkümmelsamen (Cumin), frisch gemahlen oder gemörsert
- 2 L Gemüsebrühe
- 0,5L Karottensaft, ungesüßt
- 0,5L Apfelsaft, ungesüßt
- Salz
- Zucker
- Zitronensaft

*Wir benutzen Brinjal (Aubergine) Pickle, erhältlich in indischen Lebensmittelläden.

Die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, nach wenigen Minuten den Ingwer, die Chilischote, wenig Salz und den Kreuzkümmel hinzufügen, diese Mischung unter Rühren bei kleiner Hitze weiterdünsten, nach einer knappen Minute die Auberginenpaste und die gewaschenen Linsen zu den geschmorten, würzigen Zwiebeln geben.

Alles vorsichtig zusammen durchschmoren, ohne das die Zutaten Farbe nehmen. Mit der Gemüsebrühe und den Säften auffüllen und unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln.

Wenn die Linsen gar sind, den Spinat einrühren, aufkochen und nur so kurz garen, daß er noch seine grüne Farbe behält

Die Suppe mit einem Mixstab pürieren, oder durch eine „Flotte Lotte“ passieren, mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Wir richten diese Suppe für unsere Gäste mit etwas glattgerührtem Vollmilchjoghurt an,

und bestreuen den Tellerrand mit geriebenem Sumach (*Rhus coriaria*), das sind getrocknete Beerenfrüchte mit leicht säuerlichem, zitronenartigem Aroma, erhältlich in türkischen Lebensmittelläden.

Guten Appetit!