



Orientalische Linsensuppe mit gebratenen Auberginen und Minzjoghurt

Zutaten für 4 bis 6 Personen

Zutaten für die Linsen:

500 g Linsen
1,5 l Wasser
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1/4 TL Chilipulver
1/2 TL Kreuzkümmel

Zutaten für die Soße:

2 Zwiebeln
2 EL Öl
1 Knoblauchzehe
1/2 EL Tomatenmark
1/2 EL Paprikamark
1/4 TL Chilipulver
1/4 TL Pfeffer
1/4 TL Kreuzkümmel

Zutaten für die Suppe:

1 EL Saft einer Limette
1 EL Saft einer Zitrone

Zutaten für das Auberginen-Topping:

1 EL Öl
2 Auberginen

Zutaten für den Minzjoghurt:

4 EL griechischer Joghurt

½ TL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 halbe Handvoll frische Minze

Zubereitung

- Für das Pesto den Parmesan grob zerkleinern. Die Knoblauchzehe abziehen. Parmesan, Knoblauch, Olivenöl, Pinienkerne und Basilikum in den Blitzhacker geben und alles fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- das Wasser (1,5 l) in einen hohen Kochtopf geben
- anschließend die Linsen (500 g) auswaschen und in das kalte Wasser in den Topf gegeben
- Pfeffer (1/2 TL), Chilipulver (1/4 TL), Kreuzkümmel (1/2 TL) und einen TL Salz hinzufügen
- auf hoher Hitze zum Kochen bringen und anschließend auf mittlerer Hitze köcheln lassen
- währenddessen bildet sich Schaum auf der Oberfläche, der abgeschöpft werden sollte
- für die Soße die Zwiebeln (2 Stück) fein würfeln und in einer Pfanne mit dem Öl (2 EL) bei hoher Temperatur anbraten bis sie goldbraun werden
- den Knoblauch (1 Zehe) hinzugeben und kurz mit anbraten
- anschließend auch Tomaten- und Paprikamark (je ½ EL) dazu geben
- die Gewürze (¼ TL Chilipulver, ¼ TL Pfeffer, ¼ TL Kreuzkümmel) hinzufügen und rühren
- anschließend wird die Soße in den Topf mit den Linsen gegeben
- alles umrühren und mit Limetten- und Zitronensaft (je 1 EL) verfeinern und abschmecken
- in einer weiteren Pfanne die kleingewürfelte Auberginen (2 Stück) in Öl (1 EL) anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
- für den Joghurt-Dip den Joghurt (4 EL) mit dem Olivenöl (1/2 TL), Salz und Pfeffer (je eine Prise) verrühren
- anschließend die feingeschnittene frische Minze hinzufügen und abschmecken
- beim Servieren der Suppe kann man dann die Auberginen und den Joghurt als Topping am Ende dazugeben