

Hawaiianische Linsensuppe „Barack Obama“

Angefangen hat alles mit einer Linsensuppe aus der Dose. Abgesehen davon, dass Dosensuppen selten attraktiv aussehen, konnte uns der Geschmack leider auch nicht überzeugen. Über die Konsistenz (lutschweiche Linsen) wollen wir an dieser Stelle lieber gar nicht sprechen. Wir kamen also zu dem Schluss, unsere Linsensuppe beim nächsten Mal lieber wieder selbst zu kochen.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
Ingwer (daumengroßes Stück)
Chili nach Geschmack
1 EL Kokosöl (neutrales Speiseöl geht auch)
2 Möhren
2 EL Curry
1 EL Kurkuma
1 Pk. TK-Mango aufgetaut (frische Mango geht natürlich auch)
800 ml Gemüsebrühe
200 g rote Linsen
400 ml Kokosmilch
Saft von ½ Limette
Meersalz
Pfeffer
ein paar Korianderblättchen (nach Geschmack)

Zubereitung

1. Bevor es richtig losgeht, bereitet ihr die frischen Zutaten vor. Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln und Möhren müssen geschält und in kleine Stücke geschnitten werden. Dann erwärmt ihr das Kokosöl in einem Topf und dünstet Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln und Möhren darin an.
2. Wenn ihr ein bisschen Schärfe mögt, dann schneidet eine Chilischote in kleine Stücke. Ihr könnt auch Chiliflocken nehmen. Die gebt ihr jetzt zusammen mit 2 EL Curry und 1 EL Kurkuma in den Topf. Gebt zum Schluss die aufgetauten Mangostücke dazu, rührt alles gut um und lasst die Zutaten im Topf einen Moment anrösten.
3. Löscht das Ganze jetzt mit 800 ml Gemüsebrühe ab und lasst es 10 Minuten leicht köcheln. Anschließend nehmt ihr einen Pürierstab und püriert alles fein. Erst jetzt kommen die Linsen dazu.

4. Die lasst ihr einfach für weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme mitköcheln. Rührt zwischendurch immer mal wieder um, damit die Linsen nicht zu einem großen Klumpen werden. Und testet nach den 10 Minuten kurz, ob die Linsen bissfest sind. Wenn nicht, lasst ihr sie noch einen Moment weiterköcheln. Dann gebt ihr die Kokosmilch dazu. Zum Schluss schmeckt ihr die Suppe mit ein bisschen Limettensaft, Meersalz und Pfeffer ab.
5. Wenn ihr mögt, gebt beim Servieren ein paar frisch gezupfte Korianderblätter dazu. Fertig.