

Linsen-Tomaten-Suppe mit Brot-Chips

Für zwei Personen

Für die Suppe:

75 g rote Linsen	5 Cherrytomaten	200 g stückige Tomaten, Dose
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Limette, Saft, Abrieb
15 g Ingwer	300 ml Gemüsefond	200 ml Kokosmilch
1 EL Kokosöl	25 g Koriander	2 TL Currypulver
1 Msp. Chiliflocken	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Brotchips:

$\frac{1}{2}$ Baguette, Vortag	1 große Knoblauchzehe	20 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Zatar	1 Prise Salz	

Für die Suppe:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in die Pfanne geben. Unter häufigem Rühren ca. 4 Minuten anbraten. Currypulver, Chiliflocken, Knoblauch und Ingwer zugeben und 2 Minuten mit anbraten. Linsen waschen, dazugeben und gut unterrühren. Tomaten und Gemüsefond, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer sowie grobgeschnittene Korianderstängel hinzufügen. Von der Kokosmilch 2 EL abnehmen und ebenfalls in die Suppe geben, gut umrühren. Einmal aufkochen lassen. Nach dem Aufkochen 20 Minuten köcheln lassen. Die Linsen sollten weich sein, aber nicht zerfallen. Evtl. mit 75 ml Wasser verdünnen, dann abschmecken. 150 ml der fertigen Suppe beiseitestellen. Die übrige Menge mit dem Stabmixer pürieren.

Cherrytomaten in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch anbraten und als Einlage zur Suppe geben. Zum Schluss die stückige Menge auf 2 Schalen verteilen, die pürierte Suppe darübergeben und mit etwas Kokosmilch beträufeln. Mit den zerkleinerten Korianderblättern bestreut servieren.

Für die Brotchips:

Baguette in 10 dünne Scheiben schneiden.

Öl, Zatar und Salz verrühren, auf die Brotscheiben pinseln und 10 Minuten auf einem Blech mit Backpapier in den Ofen geben.

Nach dem Backen mit der Knoblauchzehe über die krossen Scheiben reiben und abgekühlt zur Suppe servieren.

Heike Graue am 09. September 2025