

Indische Linsensuppe mit Raita und Knoblauch-Naan

Für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

100 g rote Linsen	1 mittelgroße Karotte	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	300 ml Gemüsefond	100 ml Kokosmilch, 60%
Kokosnuss	$\frac{1}{2}$ EL gelbe Currypaste	$\frac{1}{2}$ TL Harissapaste
$\frac{1}{2}$ EL Erdnussöl	2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Prise Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für die Raita:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	200 g griech. Joghurt	2 Zweige Minze
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	mildes Chilisalز	Pfeffer

Für das Knoblauch-Naan:

1-2 Knoblauchzehen	37,5 Naturjoghurt, 3,5%	10 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	150 g Mehl, 405	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Salz	

Für die Linsensuppe:

Die roten Linsen unter kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und die Harissa mit Currypaste kurz anrösten, bis sich die Aromen entfalten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken, hinzufügen und glasig andünsten.

Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen, die Linsen einrühren und die Gewürze hinzufügen. Suppe bei niedriger Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Karotten gar.

Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander garnieren.

Für die Raita:

Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Anschließend grob raspeln. Minzblätter fein hacken und zusammen mit der Gurke in eine Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Joghurt hinzufügen, alles gründlich verrühren und abschließend nochmals abschmecken.

Für das Knoblauch-Naan:

65 ml warmes Wasser mit Joghurt, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel gründlich zu einem glatten Teig vermengen und den Teig anschließend etwa 10 Minuten ruhen lassen. Da er leicht klebrig ist, empfiehlt es sich, ihn mit einem Löffel in vier Portionen zu teilen und zu Fladen zu formen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Teigfladen bei mittlerer Hitze nacheinander ausbacken, bis sie goldbraun sind.

Knoblauch abziehen und reiben. Butter schmelzen und mit Salz, Pfeffer sowie Knoblauch würzen. Die Fladen direkt nach dem Braten damit bestreichen und servieren.

Volker Ring am 03. Februar 2026