

# Afrikanische Linsen-Suppe

## Für 4 Portionen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	500 g rote Linsen
5 EL Tomatenmark	5 Tomaten	150 ml Weißwein
650 ml Geflügelbrühe	2 EL Berbere-Gewürz	1 Mango
1 Bund Koriander		

Einen Topf mit Öl erhitzen, Zwiebeln würfeln und darin anschwitzen. Knoblauch hacken und dazu geben, eine Prise Zucker hinzufügen, um die Zwiebeln zu karamellisieren. Mit Berbere würzen. Gleichzeitig die Hälfte der Linsen hineingeben und umrühren. Salz und Tomatenmark hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen. Geflügelbrühe dazugeben. Mit Deckel verschließen und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Tomaten entkernen und würfeln. Mango schälen, danach das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Beides kurz vor dem Servieren dazugeben und umrühren. Korianderblätter abzupfen, hacken und die Suppe damit garnieren.

Frank Rosin am 22. Juli 2014