

Feurige Orient-Suppe

für 4 Personen

Zutaten:

1 Dose	Kichererbsen
1 Dose	Kidneybohnen
100 g	getrocknete rote Linsen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	feingehackte rote Chilischote
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 EL	Tomatenmark
1 große Dose	geschälte Tomaten
ca. 1½ Liter	Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ TL	fein gehackter Ingwer
$\frac{1}{2}$ TL	gemahlener Kurkuma
	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
	Salz
	Pfeffer
	Cayennepfeffer
	frisch gehackter Koriander

Rote Linsen mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten weichen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen klein hacken und in Öl anbraten. Chilischote, Kreuzkümmel und Tomatenmark einrühren. Tomaten zugeben. Kicherebsen, Bohnen und Linsen mitsamt des Einweichwassers zugeben. Gemüsebrühe angießen. Ingwer, Kurkuma und Zitronensaft einrühren. Suppe 20 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Mit gehacktem Koriander bestreuen und mit Fladenbrot servieren.

Tip: Einen Klecks leicht gesalzenen Naturjoghurt auf die Suppe geben.