

Zutaten für 5 Personen:

- 40 ml Olivenöl, raffiniert
- 80 g Frühlingszwiebel, gewaschen & kleine Ringe
oder herkömmliche Zwiebel – in kleine Würfel

- ½ ST Chilischote, Streifen schneiden, eventuell Kerne entfernen
- 5 g Ingwer, grob hacken

- 10 g Tomatenmark

- 1 EL Currypulver „Madras“
- 250 g Linsen, rot – in einem Sieb mit kaltem Wasser
mehrmals waschen (durchschwemmen) – „kein Schaum“

- 1 l Wasser
- 1 EL Suppengewürz (selbst gemacht)

- Limettensaft
- Salz, optional - Pfeffer frisch gemahlen

Garnitur:

- 5 ZW Thymian

Herstellung:

1. Frühlingszwiebel in Olivenöl 1-2 Minuten anschwitzen.
2. Chilischoten und Ingwer hinzugeben – kurz mitsautieren.
3. Tomatenmark dazugeben und kurz (10 Sek.) mitrösten.
4. Vom Herd nehmen, Currypulver einrühren und die Linsen hinzugeben.
5. Mit Wasser auffüllen, auf den Herd stellen und aufkochen lassen.
6. Zurückschalten (nur mehr leicht köcheln), mit Suppengewürz würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
7. Vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit den Thymianzweigen anrichten.

