

Rezeptvorschlag
April 2011

"Arabische Linsensuppe"

„Armeleuteküche“ at its best: Mit wenigen preisgünstigen Zutaten schnell eine leckere erfrischende Suppe zaubern, die Freunde und Familie sättigt und glücklich macht.

Hier das Rezept für 10 Personen. Sie brauchen dazu nur:

500g rote Linsen*
3 große Zwiebeln
3 ½ - 4l Wasser
Meersalz*
frisch gemahlene schwarze Pfeffer*
Olivenöl*
5 frische saftige Zitronen.



*in unserem Weltladen erhältlich

Hacken Sie die Zwiebeln klein und dünsten sie sie in Olivenöl in einem großen Topf an. Dann die abgebrauten und abgetropften Linsen (es könnten kleine Steine oder Körner dazwischen sein) dazugeben und mit 3 ½ Litern Wasser aufgießen. Mit ca. ½ Teelöffel Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Linsen benötigen nur 10 Minuten, um gar zu werden. Damit die Suppe etwas sämiger wird, sollten Sie sie 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen. In der Zwischenzeit können Sie die Zitronen halbieren und den Tisch decken. Nach 20 Minuten die Konsistenz der Suppe prüfen. Wenn Sie dicklich ist, lieber noch etwas Wasser dazugeben, es soll kein „Eintopf“ sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, bis die Suppe einen mild-würzigen Geschmack hat.

Nun kommt der Clou! Zelebrieren Sie ein Ritual: Pro Person servieren Sie zum Teller Suppe eine halbe Zitrone, die über dem vollen dampfenden Teller ausgequetscht wird. Nun kanns losgehen.

Die Suppe schmeckt mild und leicht, aber keinesfalls wässrig, und ist mit der Zitrone sehr erfrischend. Wer will, gießt sich etwas Olivenöl hinein. Dazu passt gut geröstetes Fladenbrot und ein Salat.

Die Suppe eignet sich auch gut als Vorsuppe zu einem arabischen Vorspeisenteller, als erfrischendes Mittagessen an einem heißen Tag, aber ebenso gut als wärmende Mitternachtssuppe an einem kälter gewordenen Grillabend.

ACHTUNG: diese Suppe nicht „pimpen“! Jede Zugabe von Knoblauch, anderen Gewürzen oder Einlagen nimmt der Suppe ihren mild-erfrischenden Charakter. Es ist dann halt eine andere Suppe, und die roten Linsen sind zum reinen Eiweißträger degradiert. Ihr Eigengeschmack ist dann nicht mehr wahrnehmbar.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!