

Marokkanische Linsensuppe (mit Thermomix- Friend)

Zutaten (8 Portionen)

300 g Zwiebeln, halbiert
50 g Olivenöl
(2 TL Ingwer, getrocknet, gemahlen)
2 TL Koriander, gemahlen
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
(2 TL Paprika edelsüß)
2 TL Zucker
(½ TL Pfeffer)
1 TL Zimt
(1 TL Kurkuma)
½ TL Cayenne-Pfeffer
½ TL Muskat
1500 g Wasser
4 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe
200 g rote Linsen (oder Berglinsen), getrocknet
1600 g passierte Tomaten
4 - 5 Stängel Koriander, abgezupft, zum Bestreuen



Zubereitung

Zwiebeln, Öl, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Zucker, Pfeffer, Zimt, Kurkuma, Cayenne-Pfeffer und Muskat in den Mixtopf geben, 3 Sekunden / Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Dann ohne Messbecher 4 Minuten / 120°C / Stufe 1 dünsten und die Hälfte der Gewürzmischung (ca. 155 g) in einen zweiten Mixtopf umfüllen. 750 g Wasser, 2 TL Gewürzpaste, 100 g Linsen und 800 g Tomaten in den Mixtopf im Thermomix® zugeben, in den Thermomix Friend einsetzen, Messbecher einsetzen und 17 Minuten / 100°C / Stufe 1 garen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren. Den zweiten Mixtopf mit der Gewürzmischung in den Thermomix® einsetzen. 750 g Wasser, 2 TL Gewürzpaste, 100 g Linsen und 800 g Tomaten zugeben und 17 Minuten / 100°C / LL / Stufe 1 garen. Suppe abschmecken, in eine große Schüssel umfüllen, mit Koriander bestreuen und servieren.

Anmerkung:

Die in Klammern gesetzten Zutaten sind laut Hanane nicht typisch und nicht notwendig. Im Originalrezept sind rote Linsen angegeben. Bei Verwendung von Berglinsen muss die Kochzeit von den vorgegebenen 17 Minuten auf ca. 35 Minuten verlängert werden.

www.cookidoo.de

Man kann die Suppe natürlich auch ohne Friend und in kleinerer Menge zubereiten. Dann geht es so: ----- >

Marokkanische Linsensuppe

Zutaten (4 Portionen)

150 g Zwiebeln, halbiert
25 g Olivenöl
(1 TL Ingwer, getrocknet, gemahlen)
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
(1 TL Paprika edelsüß)
1 TL Zucker
(2 Prisen Pfeffer)
½ TL Zimt
(½ TL Kurkuma)
2 Prisen Cayenne-Pfeffer
2 Prisen Muskat
750 g Wasser
2 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe
100 g rote Linsen (oder Berglinsen), getrocknet
800 passierte Tomaten
3 - Stängel Koriander, abgezupft, zum Bestreuen



Zubereitung

Zwiebeln, Öl, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Zucker, Pfeffer, Zimt, Kurkuma, Cayenne-Pfeffer und Muskat in den Mixtopf geben, 3 Sekunden / Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Ohne Messbecher 4 Minuten / 120°C / Stufe 1 dünsten. Wasser, Gewürzpaste, Linsen und Tomaten in den Mixtopf geben und mit Messbecher 17 (35) Minuten / 100°C / Stufe 1 garen. Suppe abschmecken, in eine Schüssel umfüllen, mit Koriander bestreuen und servieren.

Anmerkung:

Im Originalrezept sind rote Linsen angegeben. Bei Verwendung von Berglinsen muss die Kochzeit von den vorgegebenen 17 Minuten auf ca. 35 Minuten verlängert werden.

Die in Klammern gesetzten Zutaten sind laut Hanane nicht typisch und nicht notwendig.