

17) Linsen-Stew mit Wurzelgemüse, Kürbis und Rote Bete

Diese Suppe kommt aus vielen Regionen dieser Welt und dieses Landes, ganz so wie alle, die in unserer Sozialberatung willkommen sind.

Besonders an unserer Suppe ist, dass sie rot ist – so wie wir im Herzen :)

Zutaten (für 4 Portionen):

etwas Öl
etwas Rosmarin (geschnitten)
1 gestrichener TL Fenchelsamen (ganz)
1 gestrichener TL Kurkuma
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Cayenne-Pfeffer
1 gehäufte TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1 gehäufte TL Koriandersamen (gemahlen)
2 Lorbeerblätter
3-4 cm Stück Ingwer
650-700 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Rote Bete (roh)
300 g Pastinaken
300 g Hokkaido-Kürbis
100 g Babyspinat
3 große Karotten
220 g rote Linsen
etwas Thymian (gerebelt)
etwas Zucker, etwas Salz, etwas Pfeffer
1/2 TL Garam Masala

Zubereitung:

Ofen auf 200° C Ober- / Unterhitze vorheizen. Karotten und Pastinaken schälen, längs halbieren und in ca. 1-2 cm breite mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer schälen (das geht am besten mit einem Teelöffel) und kleinhacken. Knoblauch andrücken, schälen und kleinhacken. Kürbis entkernen, unschöne Stellen an der Haut entfernen. Mundgerecht würfeln. Rote Bete vom Endstück befreien und gründlich waschen. Sie braucht nicht geschält zu werden. Dann ebenfalls mundgerecht würfeln (Achtung vor dem stark färbenden Saft). Kürbis und Rote Bete auf ein Backblech verteilen. Mit etwas (Oliven-) Öl beträufeln, gut salzen und pfeffern und etwas Rosmarin und Thymian darübergerben. Dann für ca. 15 Min. in die oberste Schiene des Ofens geben (oder so lange, bis die Rote Bete weich ist).

Es empfiehlt sich, die Gewürze bereits vorher abzumengen und bereit zu halten.

Linsen-Stew zubereiten

In einem Topf einen guten Schuss Öl erhitzen, darin Ingwer und Knoblauch anschwitzen. Darauf achten, dass der Knoblauch nicht anbrennt. Wenn sich das

Aroma gut entfaltet hat, Zwiebeln dazugeben und weiter anschwitzen, bis sie goldgelb und glasig sind. Dafür ggf. etwas mehr Öl dazugeben. Sind die Zwiebeln glasig, die vorbereiteten Gewürze (Kurkuma, Garam Masala, Fenchelsamen, Lorbeerblätter, Chilipulver, Cayenne-Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander) dazugeben. Für ca. 30 Sek. mitanschwitzen. Dann Linsen und Gemüsebrühe dazugeben. Aufkochen, dann sanft köcheln lassen. Nach 5 Min. Karotten und Pastinaken dazugeben. Ab jetzt immer wieder umrühren und die Kokosmilch etappenweise dazugeben. Insgesamt müssen die Linsen knapp 20 Min. köcheln (inklusive der 5 Min. zu Beginn).

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Nach gut 20 Min. Kürbis und Rote Bete dazugeben (keine Sorge, wenn sich alles rot verfärbt). Mit relativ viel Salz (2-3 TL) und etwas Zucker abschmecken. Spinat unterheben und kurz etwas einfallen lassen. Mit Reis oder Baguette servieren.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Links Hilft e.V.