

## Syrische Linsensuppe mit Zitrone

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



Diesmal auch für die lieben Kollegen in der Springlane Testküche.

DAS Original für Linsensuppe sieht bei jeder syrischen Familie etwas anders aus. Seine Linsensuppe kocht Ahmed wie er's am liebsten mag – mit einer Prise Thymian und Haferflocken: „Ich liebe dieses Rezept – ich habe mir das Kochen selbst beigebracht, weil ich Hunger auf frisches Essen hatte. Neue Inspiration bekam ich von Iranern, Indern und anderen Menschen, mit denen ich zusammenlebte. Ich hab mir einfach ein bisschen hier und ein bisschen da abgesehen.“



Ahmed verfeinert seine Linsensuppe mit Haferflocken und sattem Gewürzmix.

Kurkuma, Kreuzkümmel und klassisches Suppengemüse dürfen auch nicht fehlen. Ganz wichtig zum Schluss: Die cremige Suppe mit etwas gehackter Minze und frischer Zitrone servieren. Das verleiht dem Gericht einen frischen Extrakick.

### Zutaten für 4 Portionen

300 g rote Linsen  
100 g Haferflocken  
1/3 Knolle Sellerie  
1 Möhre  
1 Kartoffel  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Prise(n) Zimt  
1/3 Bund Thymian  
1/3 Bund Minze  
1/3 Bund Koriander  
1/2 Teelöffel Kurkuma  
1 Teelöffel Kümmel  
2 Esslöffel Olivenöl  
750 ml Brühe  
Salz, Pfeffer  
1/2 Bio-Zitrone

### Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer  
Stabmixer

Wenn unser IT-Praktikant Ahmed nicht gerade Programmiersprachen wälzt, steht er gerne in der Küche.

Koriander-, Thymian- und Minzblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Einen Teil der Minze zum

- 1 -

## Syrische Linsensuppe mit Zitrone

Garnieren beiseitestellen. Haferflocken in den Hochleistungsmixer füllen und fein zerkleinern. Sellerie, Möhre, Kartoffel, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

- 2 -

Olivöl in einem großen Topf erhitzen. Linsen, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze hinzugeben und 2-3 Minuten anbraten. Gemüse hinzufügen, kurz anbraten und mit Brühe ablöschen. Kräuter und Haferflocken untermengen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Linsensuppe mit Stabmixer cremig pürieren. Zitrone in Scheiben schneiden. Suppe auf Teller verteilen und mit Zitronenscheiben und restlicher Minze garnieren.