

Rezept der Woche: Rote Linsencremesuppe mit Curry

Nein, ich bin weder Vegetarier, noch Veganer. Ich respektiere Menschen, die sich für diese Ernährungsformen entschieden haben ... und mach mich gern mal lustig über die. Natürlich ist mir klar, dass wir in den wohlhabenden Ländern unseren Fleischkonsum aus verschiedenen Gründen ganz drastisch einschränken müssen. Das haben wir schon getan und sind dabei, den Anteil an Fleisch weiter zu reduzieren. Fällt mir persönlich auch nicht besonders schwer; jedenfalls seitdem ich meine große Vorliebe für Wurst und Schinken überwunden habe. So ersetze ich in fast allen klassischen Hackrezepten das Fleisch durch Linsen. Es ist halt wie ein bekannter Veganer sagte: Fleisch ist bloß Geschmacksträger, dieselben Aromen können auch pflanzliche Produkte transportieren. Und nun schalten wir um zu unserer roten Linsencremesuppe.

Linsen gibt's in vielen Größen, Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Rote und gelbe Sorten werden besonders in Klein- und Vorderasien sowie auf dem indischen Subkontinent verwendet. Sie sind nicht annähernd so aromatisch wie die kleinen, dunklen Sorten, die man in Europa isst, haben aber den Vorteil, viel schneller gar zu sein und mit fast jedem Aroma klarzukommen, sogar wenn's in Richtung süß geht. Also habe ich mir gedacht, dass eine Linsencremesuppe aus roten Linsen mit Curry was Feines sein müsste. Und so kam es auch. Das Gericht ist unglaublich schnell verzehrbereit, und nur eine Zutat hat man nicht mal eben im Haus: milde Currypaste. Die gibt's aber in jedem Asia-Supermarkt und ist sowieso eine der besten Möglichkeiten, Speisen ein bisschen Curry unterzujubeln, ohne dass es zu scharf wird.

Die Zutaten (für 4 Portionen):

200 g rote Linsen
1 Knoblauchzehe
1 mittelgroße Zwiebel
1~2 EL milde Currypaste
1 Döschen Tomatenmark
80 ml Kokosmilch
scharfes Paprikapulver
evtl. Cayennepulver
evtl. Currypulver
neutrales Öl, Wasser, Salz

Die Zubereitung:

Du solltest die Linsen unter fließendem Wasser in einem Sieb abspülen. Dann setzt du sie mit so viel Wasser auf, dass der Pegel ungefähr zwei Daumenbreit über der Linsensammlung steht. Nicht salzen!!! Wirf die geschälte Knoblauchzehe dazu. Einmal ganz kurz zum Kochen bringen und dann bei sanfter Hitze garen. Das wird keine 12 Minuten dauern; nach 10 Minuten kannst du prüfen, ob die Linsen weich sind.

Währenddessen bereitest du die Würze zu. Schäl die Zwiebel und zerleg sie in kleine Würfel.

Schwitz diese in wenig Öl an. Röste als nächstes das Paprika- und das optionale Cayennepulver an, anschließend die Currypaste und dann das Tomatenmark. Lösch mit heißem Wasser ab und lass das Ganze schön durchschmurgeln. Schmeck beherzt mit Salz ab. Dreh die Flamme auf ganz klein und rühr die Kokosmilch unter.

Sind die Linsen gar, gießt du sie durch ein Sieb ab. Gib sie in den Mixer und füge die Würzsoße hinzu. Nun musst du Wasser hinzufügen und die Suppe durchmischen. Gib das Wasser nach und nach hinzu bis die gewünschte Konsistenz da ist - es sollte eine Suppe sein, keine Soße. Das heißt: Sie muss eine samtige Struktur haben, aber leicht vom Löffel laufen. Zuletzt schmeckst du noch einmal mit Salz, Paprika, evtl. Cayenne und notfalls ein wenig Currypulver ab. Dazu passen Croutons irgendwelcher Art; mit einer Spur Sweet-Chili-Sauce können die Esser die Sache anschärfen.

Varianten: Muss die Suppe nicht vegan bzw. vegetarisch sein, mix sie mit Hühnerbrühe statt Wasser auf. Als Einlage eignet sich scharf gerösteter Blumenkohl ganz prima.