

Afrikanische Linsensuppe

Für ca. 6 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Tüte rote Linsen (ca 200 g)
- 5 EL Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten
- 150 ml Weißwein zum Ablöschen
- 900 ml Geflügelbrühe
- etwas Berbere-Gewürz
- 1 Mango
- evtl. gehackte Korinaderblätter

Rezept Berbere-Gewürz:

1 TL Kreuzkümmel, 3 Nelken 1/4 TL schwarze Cardamomsamenkörner, 1/4 TL schwarze Pfefferkörner, 5 Pimentkörner, etwas Ingwer, etwas gemahlene rote Chilies, 1/4 TL Kurkuma

Die Zubereitung ist für fast alle trockenen Gewürzmischungen gleich:

Gewürzkörner und -kapseln leicht rösten, mörsern oder mahlen und mit den bereits gemahlene Zutaten vermengen.

Einen Topf mit Öl erhitzen, Zwiebeln würfeln und darin anschwitzen. Knoblauch hacken und dazu geben, eine Prise Zucker hinzufügen, um die Zwiebeln zu karamellisieren. Mit Berbere würzen, gleichzeitig die Hälfte der Linsen reingeben, umrühren. Salz, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen. Geflügelbrühe dazugeben. Mit Deckel verschließen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mango schälen und würfeln. Vor dem Servieren dazugeben und umrühren.

