

Bei Claudia Conrath gibt es heute

Afghanischen Linseneintopf

Zutaten und Küchentools für 2-3 Personen

Zutaten:

- 2 große Möhren (ca. 300 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel (ca. 80 g)
- 500 ml Wasser
- 1 TL Currypulver
- etwas Kurkuma
- 400 g stückige Tomaten
- 140 g rote Linsen
- 30 g Kräuter, frisch (Petersilie, Koriander, Minze)
- 100 g Basmatireis, roh
- 2 EL Joghurt
- Salz, Pfeffer
- Stevia oder Zucker
- 1 Zitrone

Küchentools:

- 2 Töpfe
- 1 großes Messer
- 1 kleines Messer
- 1 Schneidbrett
- 1 Saftpresse

Zubereitung:

300 ml Wasser mit etwas Salz aufkochen, Reis hinzugeben und bei niedrigster Hitze 10 – 12 Minuten köcheln lassen, dann ohne Hitze mit Deckel 5 – 10 Minuten ziehen lassen. Karotten schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln, Knoblauch fein würfeln oder durch eine Presse drücken. Geschnittenes Gemüse in einem Topf mit einer Prise Salz fettfrei anrösten. Mit dem restlichen Wasser (200 ml) ablöschen, stückige Tomaten und Linsen hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Stevia und Curry abschmecken und in 15 – 20 Minuten gar köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kräuter ohne Stiele grob hacken. Wenn die Linsen weich sind, Suppe leicht pürieren, nochmals abschmecken. Mit den Kräutern garnieren und mit Joghurt und Reis servieren.