



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Linsensuppe - Afghanisch

Es hat mittlerweile Tradition: in jedem Kochkurs eine Linsensuppe. ☺

Mein Mann findet ja, wir sollten mal einen Kochkurs mit dem Titel „Linsensuppe rund um den Globus“ machen. Mal sehen.

Woher kommt unsere Linsensuppen-Besessenheit? Hmm. Wie so oft beginnt die Geschichte bei meiner Oma – die eine verteuftelt gut Linsensuppe machte. Auch Bohnensuppen zum Niederknien. Ich liebte diese dicken Eintopfsuppen als Kind.

Später als Vegetarier waren Hülsenfrüchte einfach ein billiger, reichhaltiger Eiweiß-Lieferant in der Studentenküche. Und da hat sich doch jeder von uns durch diverse Chilis durchgekocht und gegessen. In meiner Studentenzeit kam ich dann ja auch in Kontakt mit den Küchen anderer Länder und lernte vor allem die Indische Küche lieben. Indisches Dhal (Linsensuppe) ist bis heute eine meiner Lieblingsgerichte.

Verrückterweise war das eines der Dinge, die unser Sohn immer ass – und wenn die Ess-Verweigerungs-Phase mal gerade wieder besonders groß war und alles Gemüse ekelig – Linsensuppe ging immer. Und dann fängt man irgendwie an, Linsensuppen überall zu entdecken.

Also habe ich begonnen, Linsensuppen-Rezepte zu sammeln. Und zum Spaß in die Kochkurse einzubauen. Und mit Traditionen soll man ja nicht brechen. Daher nun also auch eine Afghanische Linsensuppe aus der Sammlung.

Es werden rote, geschälte Linsen verwendet – das heißt, es ist sehr schnell gar und fertig gekocht. Also ein prima Rezept für Eilige.

#### Zutaten ca. 4 Personen

1 Zwiebel  
4 Karotten  
2 Knoblauchzehen  
150 g rote Linsen  
1 l Wasser  
400 g Dosentomaten  
1 EL Garam Marsala  
Salz

1. Die Zwiebel und die Karotten sehr fein würfeln und in Öl langsam anbräunen.
2. Den Knoblauch pressen und dazu geben.
3. Linsen, Wasser und Dosentomaten zugeben und bei geschlossenem Deckel garen.
4. Erst zum Schluss salzen und würzen.
5. Mit Quarksoße und Brot servieren.

