

Suppen Rezepte

Ägyptische Linsensuppe

Anzahl: 4

Stichworte: Vorspeisen, Suppen, Ägypten, Hautgericht, International

350 g	Grüne oder braune Linsen	2	Teel. Salz
2	Liter Wasser	1	Prise Cayennepfeffer
8	Knoblauchzehen	5	Zwiebeln
1	Lorbeerblatt	3	Essl. Butter
1	Essl. Kreuzkümmel	1	Zitrone

Die Linsen im Wasser 1 Stunde quellen lassen. den Knoblauch schälen und 2 Knoblauchzehen und das Lorbeerblatt zu die eingeweichten Linsen geben und im Einweichwasser mitziehen lassen.

Während die Linsen quellen, die übrigen Knoblauchzehen hacken und mit dem Kreuzkümmel und dem Salz im Mörser zerstoßen.

Die Zwiebeln würfeln und mit der Hälfte der Knoblauchmischung in der Butter unter wenden goldgelb braten. Die Linsen mit dem Einweichwasser zufügen, zum kochen bringen und bei schwacher Hitze in 45 bis 60ss Minuten weich kochen.

Die Suppe anschließenden durch ein Sieb streichen und wieder erhitzen. die übrige Knoblauchmischung unterrühren und die Suppe mit dem restlichen Salz abschmecken.

Die Zitrone in spalten separat reichen.