

# Toettchen

Diät ist Mord an ungegessenen Knödel!  
Wiglaf-Droske



## Exotische Linsensuppe mit Kürbis

**Zutaten** für 6 Personen als Vorspeise oder 4 für das Mittagessen

2 mittelgroße Kürbis, geschält und gewürfelt

1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt

Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Salz und schwarzer Pfeffer

100g rote Split Linsen

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Piment

1 Msp. gemahlene Nelken (Nelkenpfeffer)

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Lorbeerblatt

1 Msp. Muskatblüte

1 l Hühnerbrühe

### Zubereitung

Wir erhitzen 2 – 3 EL Olivenöl in einem großen Topf und fügen die fein gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch hinzu. Dann die Gewürze zufügen und alles großzügig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Die Zwiebel mit den Gewürzen weich schmoren und danach die Kürbiswürfel zugeben.

Bei mittlerer Hitze weiterkochen und falls es zu kleben beginnt, etwas mehr Öl dazugeben. Nach 10 Minuten ist der Kürbis weich und hat an den Rändern Farbe angenommen.

Jetzt geben wir die Linsen in die Pfanne und gießen die Hühnerbrühe zu. Alles zum Kochen bringen, abdecken und für 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Wenn man nicht rührt, kann man sicher sein, dass sich die Linsen fest am Boden ansetzen.

Jetzt sollte der Kürbis schmelzend weich sein und man kann ihn mit einem Stabmixer in der Suppe pürieren. Falls man aber etwas mehr Struktur liebt, nimmt man einen Kartoffelstampfer.

Wenn nötig, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Crème fraîche und einer Handvoll Croutons servieren.