



Rote-Linsen-Suppe mit Dorsch

4 Portionen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
25 g Ingwer
2 Kardamonkapseln
2 Nelken
2 Pimentkörner
½ TL Koriandersaat
1 kleine Zimtstange
1 Lorbeerblatt
1 rote Peperoni [Chiliflocken]
250 g rote Linsen
1000 ml Gemüsebrühe
400 g Dorsch- oder Kabeljaufilet
2 Zweige Minze
1 Limette
2 EL Sonnenblumenöl
20 g Butterschmalz
Salz
Pfeffer

- Dorschfilet auf Gräten kontrollieren und portionieren
- Zwiebel pellen und würfeln
- Ingwer schälen und fein würfeln
- Knoblauch pellen, den Keim entfernen und fein würfeln
- Peperoni längs halbieren, Kerne entfernen und quer in feine Streifen schneiden
- Minze-Blätter von den Stielen zupfen, je nach Größe evtl. in Streifen schneiden
- Limette halbieren und auspressen

Kardamon, Nelken Piment, Koriander, Zimt und Lorbeerblatt im Öl leicht anrösten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zugeben und andünsten. Linsen und Gemüsebrühe zugeben und 20 Min. bei kleiner Hitze kochen. Den Dorsch salzen und pfeffern und im Butterschmalz braten. Ca. 1/3 der Linsen, Lorbeerblatt und Zimtstange aus dem Topf nehmen, die Suppe grob pürieren und die entnommenen Linsen zusammen mit den Peperonistreifen wieder zufügen. Mit Salz und Limetensaft abschmecken. Auf Teller verteilen, den Fisch zugeben und mit Minze bestreuen. Nach Belieben etwas Vollmichjoghurt dazu reichen.