Orientalische Hülsenfruchtsuppe

Zutaten:

100 g getrocknete Kichererbsen
100 g getrocknete rote Bohnen
100 g getrocknete rote Linsen
1 große Dose geschälte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas Olivenöl
1/2 Chilischote
10 g Ingwer
1/2 TL Kurkuma
Saft von 1/2 Zitrone
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Bund Koriander
1/2 Becher Naturjoghurt

Dazu:
Frisches Fladenbrot

Zubereitung:

Die Erbsen und die Bohnen getrennt über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Morgen mit dem Einweichwasser in einem Topf 1 Stunde bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Linsen mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten einweichen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. In etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Die Chilischote von den Kernen befreien und fein hacken. Die Linsen, die Zwiebel, den Knoblauch, die Chilischote, das Tomatenmark und die Tomaten in den Topf geben. Den Ingwer schälen und fein hacken, zugeben. Den gemahlenen Kurkuma und den Zitronensaft einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne kräftig würzen. Vor dem Servieren den gesalzenen Naturjoghurt leicht unterziehen und mit dem gehackten Koriander bestreuen.

Tipp: Feurige Suppe, wenn's mal nicht wieder Goulaschsuppe zur vorgerückten Stunde auf der Party geben soll.