

## **19. Februar 2021, Persische Linsensuppe – gemeinsam kochen mit Raha Bamdadi und Heidi Werner**

*Linsen spielen in Küchen auf der ganzen Welt eine große Rolle – hier sind sie gepaart mit orientalischen Gewürzen. **Adasi ist eine persische Linsensuppe**, die hauptsächlich mit braunen Linsen und Zwiebeln in einer würzigen Brühe oder einfach nur Wasser gekocht wird. Iraner haben Adasi für jede Mahlzeit des Tages einschließlich Frühstück. Dies ist ein super gesundes Gericht, vollgepackt mit nahrhaften Zutaten und eine großartige Proteinquelle, natürlich vegetarisch und glutenfrei, und ist sehr einfach zu machen.*

### **Zutaten (für eine Person):**

- (1 EL) Olivenöl (oder Öl nach Wahl)
- (1 mittelgroße) Zwiebel
- (1 große) Kartoffel
- (130g) grüne oder braunen Linsen
- Gewürze nach Geschmack: Kurkuma, Salz und Pfeffer (auch zu empfehlen: Ras el Hanout, ein typisch orientalisches Gewürz)

1. Erhitzen Sie zunächst das Öl in einem Topf und braten Sie Zwiebel und Knoblauch an, bis sie goldgelb sind.
2. Fügen Sie die Kartoffeln hinzu und kochen Sie sie ein paar Minuten lang.
3. Die Linsen und Gewürze hinzufügen. Gut umrühren, um sicherzustellen, dass die Gewürze vollständig mit den Linsen und den Kartoffeln vermischt sind.
4. Gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen Sie sie zum Köcheln.
5. Bei mittlerer Hitze kochen, bis die Linsen vollständig gar sind.

Je nach Geschmack können Sie weitere Zutaten hinzufügen: Karotten: Würfeln Sie 2 Karotten und geben Sie sie zusammen mit den Kartoffeln in die Suppe. Dies gibt der Suppe eine dezente süße Note. Tomatenmark: Wenn Sie einen Esslöffel Tomatenmark zu dieser persischen Linsensuppe hinzufügen, erhält sie eine leicht orange Farbe und mehr Geschmack. Geröstete Zwiebel: Manche mögen es, die Suppe kurz vor dem Servieren mit einigen gebratenen Zwiebeln zu garnieren.

