



MAROKKANISCHE LINSEN-BOWL

LINSEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 10 Personen)

300 g Müller's Mühle Teller Linsen
5 EL Pflanzenöl
75 g Staudensellerie, in Scheiben
1,5 kg Süßkartoffeln, in Würfeln,
100 g rote Zwiebeln, in Würfeln
300 g Tomaten, in Würfeln
1,75 Liter Brühe
100 g grüne und schwarze Oliven
250 g griechischer Joghurt
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 1/2 EL Korianderkörner
100 g weiche Meersalzbutter
375 g Fladenbrot
50-80 ml Limettensaft
Kreuzkümmel
Paprikapulver, mild und scharf
Nelke, gemahlen

Produktempfehlungen



TELLER LINSEN

Zubereitungen

Öl erhitzen, Sellerie, Kartoffeln und Zwiebeln dazugeben und andünsten. Linsen und Tomaten zufügen, Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 30-40 Minuten garen. Oliven fein hacken, mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen oder mahlen, mit der Butter vermischen und in einer Pfanne erhitzen. Fladenbrot in grobe Stücke schneiden und in der Butter knusprig rösten. Linsensuppe mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Nelke und Currypulver abschmecken, in Bowls / großen Suppentassen anrichten und mit einem Topping aus Oliven-Joghurt und Koriander-Fladenbrot servieren.