

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2026** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Volker Ring

Indische Linsensuppe mit Raita und Knoblauch-Naan

Zutaten für zwei Personen

Für die indische Linsensuppe:

100 g rote Linsen
 1 mittelgroße Karotte
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 300 ml Gemüsefond
 100 ml Kokosmilch, mind. 60 %
 Kokosnuss
 ½ EL gelbe, milde Currypaste
 ½ TL Harissapaste
 ½ EL Erdnussöl
 2 Zweige Koriander
 ½ TL gemahlener Kurkuma
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 Prise Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die roten Linsen unter kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und die Harissa- sowie Currypaste kurz anrösten, bis sich die Aromen entfalten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken, hinzufügen und glasig andünsten. Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen, die Linsen einrühren und die Gewürze hinzufügen. Suppe bei niedriger Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Karotten gar. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander garnieren.

Für die Raita:

½ Salatgurke
 200 g Griechischer Joghurt
 2 Zweige Minze
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 Prise mildes Chilisalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Anschließend grob raspeln. Minzblätter fein hacken und zusammen mit der Gurke in eine Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Joghurt hinzufügen, alles gründlich verrühren und abschließend nochmals abschmecken.

Für das Knoblauch-Naan:

1-2 Knoblauchzehen
 37,5 g cremiger Naturjoghurt, 3,5 % Fett
 10 g Butter
 ½ EL Olivenöl
 150 g Mehl, Type 405
 ½ TL Backpulver
 ½ TL Zucker
 ¼ TL Salz

65 ml warmes Wasser mit Joghurt, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel gründlich zu einem glatten Teig vermengen und den Teig anschließend etwa 10 Minuten ruhen lassen. Da er leicht klebrig ist, empfiehlt es sich, ihn mit einem Löffel in vier Portionen zu teilen und zu Fladen zu formen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Teigfladen bei mittlerer Hitze nacheinander ausbacken, bis sie goldbraun sind.

Knoblauch abziehen und reiben. Butter schmelzen und mit Salz, Pfeffer sowie Knoblauch würzen. Die Fladen direkt nach dem Braten damit bestreichen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.