

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. September 2025** ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Heike Graue

Linsen-Tomaten-Suppe mit Brot-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

75 g rote Linsen
 5 Cherrytomaten
 200 g stückige Tomaten, aus der Dose
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft & Abrieb
 ca. 15 g Ingwer
 300 ml Gemüsefond
 200 ml Kokosmilch
 1 EL Kokosöl
 25 g Koriander
 2 TL mittelscharfes Currypulver
 1 Msp. Chiliflocken
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in die Pfanne geben. Unter häufigem Rühren ca. 4 Minuten anbraten. Currypulver, Chiliflocken, Knoblauch und Ingwer zugeben und ca. 2 Minuten mit anbraten. Linsen waschen, dazugeben und gut unterrühren. Tomaten und Gemüsefond, ½ TL Salz und Pfeffer sowie grobgeschnittene Korianderstängel hinzufügen. Von der Kokosmilch 2 EL abnehmen und ebenfalls in die Suppe geben, gut umrühren. Einmal aufkochen lassen. Nach dem Aufkochen ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Linsen sollten weich sein, aber nicht zerfallen. Evtl. mit 75 ml Wasser verdünnen, dann abschmecken. Ca. 150 ml der fertigen Suppe beiseitestellen. Die übrige Menge mit dem Stabmixer pürieren.

Cherrytomaten in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch anbraten und als Einlage zur Suppe geben. Zum Schluss die stückige Menge auf 2 Schalen verteilen, die pürierte Suppe darübergeben und mit etwas Kokosmilch beträufeln. Mit den zerkleinerten Korianderblättern bestreut servieren.

Für die Brotchips:

½ Baguette, vom Vortag
 1 große Knoblauchzehe
 20 ml Olivenöl
 ½ TL Zatar
 1 Prise Salz

Baguette in ca. 10 dünne Scheiben schneiden.

Öl, Zatar und Salz verrühren, auf die Brotscheiben pinseln und ca. 10 Minuten auf einem Blech mit Backpapier in den Ofen geben.

Nach dem Backen mit der Knoblauchzehe über die krossen Scheiben reiben und abgekühlt zur Suppe servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.