

# Indische Linsensuppe

mit Huhn

für 4 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet  
1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)  
1 Knoblauchzehe  
3 El Öl  
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander  
1-2 TL (scharfes) Currypulver  
150 g rote Linsen  
1 l Hühnerbrühe  
1 TL Zucker/Salz  
3 El frisch gepresster Limettensaft  
4 El Joghurt (3,5 % Fett)  
3 El gehacktes Koriandergrün

1. Das Fleisch klein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen. Beides fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und die Gewürze darin ca. 30 Sek. unter Rühren rösten. Die Fleischwürfel einrühren und 1 Min. braten. Die Linsen einstreuen und die Brühe angießen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Min. sanft kochen bis die Linsen weich und breiig sind.
3. Die Suppe mit Zucker, Salz und Limettensaft abschmecken. Auf vier Teller verteilen, je einen Klecks Joghurt darauf setzen und mit Koriandergrün bestreuen.