
Typ: Suppe

Quelle: EuTfJT, 2005, 12, 56

Bemerkungen: Mit Kreuzkümmel und Paprikapulver ein wenig Ras el Hanout (Option). Leicht anbraten (kleine Hitze, max 1 Minute).

Tomaten gleich mitkochen. Das Heraustrennen der Orangenfilets aus den Häuten ist mir zu mühsam. Kleine Stücke schneiden statt dessen.

Wenden der Garnelen in Chilipuover enbehrlich (Chili könnte bitter werden).

Zutaten: Für 2 Portionen

125 g Berglinsen
100 g durchwachsener Speck
2 Zwiebeln
125 Möhren
Kreuzkümmel
Paprikapulver, scharf
750 mL Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1 Dose geschälte Tomaten (Einwaage 425 g)
1 Orange, unbehandelt
100 g Garnelen
Chilipulver
glatte Petersilie

Rezept:

1. Berglinsen waschen, gut abtropfen lassen. Speck und Zwiebeln fein würfeln. Möhren schälen und würfeln.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen; Speck und Gemüse 1 Minute darin andünsten. Linsen dazugeben, eine weitere Minute dünsten. Mit Kreuzkümmel- und Paprikapulver bestreuen.
3. Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen. 2 Lorbeerblätter dazugeben. 40 Minuten offen köcheln lassen.
4. Den Inhalt der Tomatendose grob zerdrücken (alternativ Pürierstab). Orange abspülen, Schale mit einem Sparschäler abschälen, Tomaten und Orangenschalen ach 20 Minuten in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Orangenfilets aus den Trennhäuten herausschneiden.
5. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Garnelen in etwas Chilipulver wenden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin bei starker Hitze 2 - 3 Minuten rundum anbraten, salzen und mit Orangenfilets und 1 EL gehackter Petersilie in den Eintopf geben.

Zubereitungszeit: 1 Stunde Pro Portion 37 g E, 32 g F, 44 g KH = 620 kcal (2593 kJ)