



Linsensuppe mit Mandel-Sesam-Crumble

Herzhaft, cremig und überraschend raffiniert: Diese Linsensuppe wird mit einem knusprigen Mandel-Sesam-Crumble, frischem Thymian und einem Schuss aromatischem Bio Schwarzkümmelöl zum wärmenden Genussmoment.

Zutaten

4 Portionen

Crumble

250 g Mandeln

50 g Sesam

10 g Schwarzkümmel

1 EL Ahornsirup

0.5 TL Kreuzkümmel

Linsensuppe

1 Zwiebel

500 g Karotten

2 EL Byodo Brat-Olive

1 TL Garam Masala

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL Koriander, gemahlen

1 EL Byodo Tomaten-Paprika Mark

400 g Linsen, gelb

400 ml Kokosmilch

1.5 l Wasser

Byodo Bio-Meersalz

optional: Saft einer halben Zitrone

Thymian

4 TL Byodo Schwarzkümmelöl

Zubereitung

Für das Crumble zunächst die Mandeln grob hacken und gemeinsam mit Sesam und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Nüsse duften. Dann den Ahornsirup hinzufügen, gut umrühren und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Zum Schluss etwas Kreuzkümmel untermischen, das Crumble auf einen Teller geben und vollständig abkühlen lassen.

Für die Suppe die Zwiebel schälen und würfeln, die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf etwas Byodo Brat-Olive erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Gewürze kurz mitrösten, anschließend die Karotten und etwas Tomaten-Paprika Mark dazugeben und alles gut vermengen. Dann gelbe Linsen, Kokosmilch und Wasser hinzufügen und die Suppe etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Linsen und Karotten weich sind.

Anschließend die Suppe fein pürieren, mit Salz und – je nach Geschmack – dem Saft einer Limette abschmecken. Die Suppe in Schalen oder Tellern anrichten, das Crumble darüberstreuen und mit frischem Thymian garnieren. Zum Schluss sorgt ein Schuss Byodo Schwarzkümmelöl für den letzten, aromatischen Feinschliff.

Diese Kombination aus cremiger Suppe, würzigem Crumble und nussigem Öl ist nicht nur gesund und sättigend, sondern auch ein echtes Highlight für alle, die orientalische Aromen lieben.