

Tomatensuppe „mal anders“

Zutaten:

- 500g Tomaten
- 500g passierte Tomaten
- Ca. 4 Karotten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Ca. 15 Datteln
- 1 Dose Kokosmilch
- Ras-el-Hanout
- Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Chili



Zubereitung:

Zwiebel, Karotten und Knoblauch schälen, grob hacken und in ca. 3 EL Olivenöl anschwitzen. 1 TL Ras-el-Hanout mit anschwitzen, dann Tomaten und Datteln zugeben und mit den passierten Tomaten und ca. 250ml Brühe angießen. Ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch dazu geben. Dann wird alles püriert und mit Salz und Chili abgeschmeckt.

Linsensuppe aus dem Irak

Zutaten:

- 2 Tassen Linsen
- 2l Wasser
- 1 EL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 Brühwürfel
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- ½ Tasse Pflanzenöl



Zubereitung:

Die Linsen circa 15 Minuten kochen lassen. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Pflanzenöl anbraten. Danach die klein geschnittenen Möhren mitdünsten. Anschließend Zwiebeln, Möhren und den Brühwürfel sowie das Wasser zufügen und wieder kochen lassen. Zum Schluss alles pürieren und abschmecken.