



Reiselust in der kalten, grauen Winterzeit? Packt es auch dich?

Ich gebe ja zu, ich kann auch dieses Wetter in unserer Pfalz genießen. Ja, ich gehöre zu den Ausnahmen und spüre das prickelnd kalte und feuchte Wetter gerne mal auf der Haut.

Aber ich kann auch jeden verstehen, der zwischendurch mal Sonne braucht. Ab in ferne Länder!

Die Deutschen reisen gerne und viel, sagt jedenfalls eine Forsa Umfrage ... $\frac{3}{4}$ aller Bundesbürger sogar.

Daher für euch Sonnenhungrige und Wärmeliebende ein kleines Küchen-Highlight mit Genuss für Leib & Seele. Sofort umsetzbar.

Rote Linsensuppe aus dem Orient

Um richtiges Urlaubsfeeling aufkommen zu lassen, lade dir Gäste ein, Sorge für entsprechende Musik und vielleicht findest du auch die passende Deko für deinen Tisch. Jetzt genieße die schönste Vorfreude auf (d)einen kommenden Urlaub. Oder mach „als ob“.

Zutaten für 10 Personen:

450 g getrocknete rote Linsen
7 große Zwiebeln – bitte in Würfel schneiden und die Menge einer Zwiebel separat legen
7 Knoblauchzehen – zerdrücken
1 TL Kurkuma
4 TL gemahlener Kreuzkümmel
Olivenöl
1 $\frac{1}{4}$ l Hühnerbrühe
1 $\frac{1}{4}$ l Wasser
Meersalz
2 TL Schwarzkümmelsamen (oder gemahlener schwarzer Pfeffer, Chili)

Zubereitung:

Die Linsen in kaltes Wasser geben, damit sie bedeckt sind. Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und ca. 9 Minuten bei offenem Topf köcheln lassen.

Nun die Linsen abgießen und beiseite stellen.

Die Menge von sechs Zwiebeln, den Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel in 4 EL Olivenöl in einem großen Topf anbraten. Die Zwiebel dürfen leicht goldbraun sein.

Hast du deine passende Musik schon an? Und einen orientalischen Bazar, den Suq, vor Augen? Es duftet schon herrlich.



Jetzt kommen die Hühnerbrühe, das Wasser sowie die vorgegarten Linsen hinzu. Die Suppe lässt du nun leise aufkochen, würze mit Salz, Schwarzkümmel oder Pfeffer, Chili. Köchle die Suppe weiter bis die Linsen weich sind, aber nicht verkocht sind. Aufpassen. Die letzte Zwiebel wird in Olivenöl knusprig angebraten und vor dem Servieren über die einzelnen Suppenportionen gegeben.

Wenn deine Suppe etwas Schärfe abbekommen hat, dann biete deinen Gästen einen **Dugh** an, das **orientalische Jogurt-Getränk**.

Zutaten für 6 Portionen:

500 ml Naturjogurt (10%ig)
750 ml Mineral-/Quellwasser
3 EL fein gehackte Minze
ein paar Blättchen Minze zum garnieren
1 TL Meersalz
½ TL gemahlener Pfeffer
evtl. etwas zerstoßenes Eis

Zubereitung:

Jogurt, Salz, Pfeffer mit dem Wasser in einem großen Krug kräftig miteinander verrühren. Die gehackte Minze unterrühren und das zerstoßene Eis vorsichtig unterheben. Mit einem Minzblättchen servieren.

Es soll noch **Fladenbrot** auf den Tisch?

Vielleicht kriegst du das in der Zeit noch hin, bis deine Gäste kommen:

Zutaten:

300 g Dinkelmehl Typ 1050
100 g Dinkelvollkornmehl
1 guter TL Salz
1 Würfel frische Hefe
2 TL Zucker
3 EL Rapsöl
300 ml Wasser
getrocknete Kräuter, bspw. Thymian oder Oregano



Zubereitung:

Die Hefe mit etwas Zucker und lauwarmem Wasser in einem Schüsselchen auflösen.

Die beiden Mehle vermischen, eine Mulde bilden und die flüssige Hefe hinein geben. Den restlichen Zucker sowie das Salz um das Mehl streuen. Alles mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ein paar Minuten ruhen lassen, bis die Hefe Bläschen wirft.

Mit dem Küchenmixer (Knethaken) die Hefe gut unter das Mehl arbeiten, das Öl, die Kräuter und das Wasser gut unterkneten.

Den Teig wieder etwas ruhen lassen, damit er aufgehen kann. Dann kleine Fladen formen, mit etwas Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen.
Im Backofen bei 220 C circa 8 – 10 Minuten backen.

Dein orientalisches Dinner ist bereit.

Nun können deine Gäste kommen und der graue November bekommt etwas leuchtend Wärmendes für Leib und Seele.

Dekotipp:

Du hast Brottüten zu Hause, Gläser und Teelichter? Dann male auf die Tüten orientalische Motive oder schneide sie aus. Ein Glas mit Teelicht hinein stellen und schon breitet sich eine wohlige Atmosphäre aus. Sei kreativ und lass dich inspirieren.

So nebenbei:

Du hast ein gesundes Menu aufgetischt. Die Linsensuppe, der Dugh sind eiweißreich und machen daher lange satt. Liefern tierisches und pflanzliches Protein für Muskulatur, die Zellen und viele andere Funktionen im Körper. Und ... ist gut für die Figur sowie stoffwechselaktiv.

Vom Fladenbrot iss vielleicht nicht so viel, wenn du auf deine Figur achten möchtest ;-)