



Linsen-Currysuppe mit Rindfleisch

Suppe oder Eintopf? So genau lässt sich das nicht sagen. Von der Konsistenz her ist es eher eine Suppe, sogar (nur) eine Bouillon, von den Zutaten her ein Eintopf. Rindfleischwürfel und Linsen, dazu eine grosse, milde Tropea-Zwiebel, etwas Tomate und Curry. Ein Mischmasch der sich nicht einordnen lässt. Der Suppeneintopf ist denn auch ad hoc entstanden. Manchmal ist die spontane Eingebung eine sehr gute Köchin!

Zutaten (2-3 Hauptmahlzeiten)

300g Rindfleisch zum Schmoren (Schulterdeckel)
1 grosse Tropea-Zwiebel
(oder eine Gemüsezwiebel)
1,5l Hühnerbouillon
3-4 Lorbeerblätter
80g Beluga-Linsen
80g rote Linsen
2-3 Datteltomaten
1/2Tl Curry (eher mild)
1/4Tl Kurkuma

Zubereitung

Fleisch in ca. 2-3cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel halbieren und in grobe Streifen schneiden. Bouillon aufkochen, Fleisch und Zwiebel zugeben, Lorbeerblätter zugeben. Curry und Kurkuma unterrühren. Alles ca. 1 1/2 Stunden simmern lassen (nicht kochen!). Für die letzte 1/4 Stunde die grob gewürfelte Tomate zugeben. Das Fleisch darf so weich sein, dass man es mit dem Löffel zerteilen kann.

Beluga-Linsen kalt abspülen und separat ca. 20 Minuten ohne Salz köcheln. Absieben und in den Suppentopf geben. Danach die roten Linsen kalt abspülen und ca. 7-8 Minuten separat köcheln. Absieben und ebenfalls in den Suppentopf geben. Eventuell

noch etwas mehr oder scharfem Curry abschmecken. Nun das Ganze noch etwa 5 Minuten ziehen lassen und anrichten.

