



## Ingrediënten voor 6 personen

Kruidige linzensoep  
hoofdgerecht, 4 personen Deze  
vegetarische soep kan prima als  
hoofde gerecht worden geserveerd  
met erbij stukken brood met  
hummus (gepureerde  
kikkererwten) en ge toosterde  
groenten Ingrediënten 2 uien 2  
teentjes knoflook 250 gram zoete  
aardappelen olijfolie 1 theelep  
gemalen komijn (djinten) 1  
theelep gemalen koriander  
(ketoembar) 1 blik  
tomatenblokjes op sap 1 liter  
groentenbouillon 1 kaneelstokje  
400-600 gram gare linzen (uit  
blik) enkele druppels tabasco 1  
eetlepel gembersiroop 4 volle  
eetlepels Griekse yoghurt zout,  
peper 1 eetlepel gehakte  
peterselie Bereiding Pel en  
snipper de uien en knoflook, schil  
de zoete aardappel en snijd in  
kleine blokjes. Fruit de uien met  
de knoflook en de blokjes zoete  
aardappel aan in wat olijfolie.  
Bestrooi mer komijn en ko-  
riander en fruit even mee. Voeg  
de tomatenblok jes met vocht, de  
groentenbouillon en het kaneel  
stokje toe en laat 15 minuten  
prurrelen. Voeg dan de linzen, de  
tabasco naar smaak en de  
gembers roop toe en laat nog  
eens 5 minuten pruttelen. Roer  
intussen de yoghurt met zout,  
peperen peterselie glad. Verdeel  
de soep over kommen of borden  
en garneer met de yoghurt

**Tijd:** 20-30 min.

**Keuken:** Indiaas

**Soort\_gerecht:** Soep

**Eigen\_keuken:** Nee

**Vegetarisch:** Nee

## Kruidige Linzensoep van Monique

Heerlijke soep, lekker met naanbrood knoflook koriander

### Hulpmiddelen

Soeppan, mes

### Bereidingswijze

Kruidige linzensoep hoofdgerecht, 4 personen Deze vegetarische s  
Bereiding Pel en snipper de uien en knoflook, schil de zoete aardappel  
en snijd in kleine blokjes. Fruit de uien met de knoflook en de blokjes  
zoete aardappel aan in wat olijfolie. Bestrooi mer komijn en ko- riander  
en fruit even mee. Voeg de tomatenblokes met vocht, de  
groentenbouillon en het kaneel stokje toe en laat 15 minuten prurrelen.  
Voeg dan de linzen, de tabasco naar smaak en de gembers roop toe  
en laat nog eens 5 minuten pruttelen. Roer intussen de yoghurt met  
zout, peperen peterselie glad. Verdeel de soep over kommen of borden  
en garneer met de yoghurt

### Serveertips

Yoghurt bij serveren toevoegen

