Vegane Soljanka mit Dill

Zutaten für 3-4 Portionen Hauptgang

½ Tasse rote Linsen
½-1 Tasse Sonnenblumenhack
2 Zwiebeln
3 Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
5 Möhren
2 x 1 cm dicke Scheiben Knollensellerie
3 Gemüsepaprika (rot, gelb, grün)
3 Zehen Knoblauch
1 scharfe Chili
4-6 Gewürzgurken + deren Gewürzaufguss
500 g passierte Tomaten
50 g (1/4 Tube) Tomatenmark
3 TL Salz
schwarzer Pfeffer
¼ - ½ TL Koriander, gemahlen
¼ - ½ TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
1 Lorbeerblatt
4 EL Sonnenblumenöl
40 g gefrorener oder 1 Bd. frischer Dill, gehackt

Zubereitung

Die Linsen und das Sonnenblumenhack getrennt mit etwas kochendem Wasser überbrühen und bis zum Einsatz weichen lassen.
Alles Gemüse waschen, putzen und klein schneiden:

- Zwiebeln, Knoblauch und Chili fein würfeln und
- die Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Paprika in 7-10 mm große Stücke teilen, die Gurken in 5 mm breite Viertelscheiben schneiden. Die Paprika getrennt von dem anderen Gemüse bereitstellen.

In einem großen Kochtopf das Sonnenblumenöl erhitzen und das Sonnenblumenhack braun anbraten.

Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben und glasig schwitzen.

Kartoffel-, Möhren-, Sellerie- und Gewürzgurkenstücke untermischen und 5 Minuten weiterbraten.

Mit den passierten Tomaten und etwas Gurkenwasser ablöschen und das Tomatenmark, die Linsen, das Lorbeerblatt und zunächst die Hälfte der Gewürze (außer dem Dill) untermischen und 10 Minuten auf mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren garen. Einweichwasser mitverwenden.

Sobald die Kartoffel- und Selleriestückchen anfangen gar zu werden, die Paprikawürfel zugeben.

Jetzt solange weiterköcheln (10-20 Minuten), bis alle Zutaten gar sind, aber noch etwas Biss haben. Währenddessen mit Salz, Gurkenwasser, Cumin, Koriander und frisch gemahlenem Pfeffer nachwürzen und verkochte Flüssigkeit mit kochendem Wasser ersetzen.

Sollte das Gurkenwasser zu süß oder unpassend gewürzt sein, mit etwas einfachem Essig säuern.

Wenn alles gar ist, abschmecken (zuerst mit Salz und Gewürzen, dann erst mit Säure), mit Wasser die gewünschte Konsistenz einstellen und den Dill untermischen.

Mit einem Zitronenschnitz und einem Klecks saurer Sahne oder griechischem Joghurt bzw. deren veganen Entsprechungen servieren. Dazu passt ein gutes Mischbrot, Weißbrot oder einfach pur genießen. ;)

Tipp: Am nächsten Tag schmeckt die vegane Soljanka noch viel besser.