Rezept

Linsen-Kokos-Suppe mit Chili

Ein Rezept von Linsen-Kokos-Suppe mit Chili, am 29.04.2024

Zutaten

1	Zwiebel
	2-3 getrocknete Chilischoten
150 g	Linsen (braune oder grüne)
800 ml	milde Gemüsebrühe
100 g	Cocktailtomaten
2	Frühlingszwiebeln
1	Möhre
2 EL	geschmacksneutrales Öl
2 TL	Tomatenmark
200 g	Weiß-, China- oder Spitzkohl
1 Dose	Kokosmilch (400 g)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Hungrige: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischoten zerkrümeln oder im Mörser fein zerkleinern.

2. Öl im Suppentopf heiß werden lassen. Zwiebel, Möhre und Chilis kurz andünsten, dabei gut rühren. Linsen untermischen, Tomatenmark und Brühe in den Topf geben, gründlich verrühren. Deckel auflegen und die Suppe bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

3. In der Zeit den Kohl waschen, putzen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Sie sollen nicht zu lang sein, lange also kürzen. Die Tomaten waschen und vierteln.

4. Kohl mit Kokosmilch in die Suppe rühren, noch mal 10-15 Minuten garen, bis der Kohl bissfest und die Linsen weich sind. Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelbüschel und die welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit Tomaten in die Suppe rühren. Nur warm werden lassen! Jetzt noch die Suppe mit Salz fein abschmecken. Fertig!