Rezept

Rote Linsen-Tomaten-Suppe

Ein Rezept von Rote Linsen-Tomaten-Suppe, am 29.04.2024

Zutaten

- **80 g** Zwiebeln
- **1** Knoblauchzehe
- **2 TL** Olivenöl
- 1-2 TL rote Thai-Currypaste
- **1** Packung Pizzatomaten (400 g)
- Salz
- **2 TL** Crème légère
- **20 g** frischer Ingwer
- **70 g** rote Linsen
- **2 EL** Tomatenmark
- **400 ml** Gemüsebrühe
- ½ Bund Koriandergrün
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2. Öl erhitzen, die Zwiebeln darin in 5 Min. glasig dünsten. Ingwer und Knoblauch zugeben und unter Rühren 1 Min. mitdünsten. Tomatenmark und Thai-Currypaste zugeben und unter Rühren 2 Min. anrösten. Linsen zufügen und 2 Min. andünsten. Die Brühe zugießen und 3 Min. köcheln lassen. Tomaten zufügen und alles zugedeckt 15-18 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die zarten Stängel und die Blätter hacken und mischen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefe Teller oder Schalen füllen und jeweils einen Klecks Crème légère obendrauf setzen und mit Koriandergrün bestreuen.