

Rezept

Ananas-Chili-Suppe

Ein Rezept von Ananas-Chili-Suppe, am 02.04.2023

Zutaten

400 g Möhren	200 g Zwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (etwa walnussgroß)	1 kleine Dose Ananas in Scheiben (400 g Inhalt)
1/2 unbehandelte Zitrone	175 g gelbe Linsen
Salz	1 TL gekörnte Brühe
2 TL Öl	Pfeffer
1/2 TL Chilipulver	2 EL Kokosflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Möhren und Zwiebeln schälen. Möhren grob raspeln, die Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Ingwer schälen, fein hacken. Ananas fein würfeln, Saft auffangen. Die Zitrone dünn schälen, die Schale fein würfeln.
2. Linsen in 1 l Wasser in 20 Min. weich kochen. Mit Salz und Brühe abschmecken.
3. 1 TL Öl erhitzen, die Zwiebeln und Ingwer kurz schmoren. Zwiebeln an den Rand der Pfanne schieben. 1 TL Öl in die Mitte des Topfs geben, Möhren unter Rühren 4-5 Min. schmoren, bis sie weich sind. Mit Ananassaft ablöschen, 3-4 Min. köcheln lassen. Ein Drittel der Linsen dazugeben, mit dem Pürierstab pürieren, eventuell mit Wasser verdünnen.
4. Ananas und restliche Linsen zur Suppe geben, erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Kokosflocken trocken leicht braun rösten. Mit Zitronenschale und 1 Msp. Chili mischen und über die Suppe streuen.