Rezept

Gelbe Linsensuppe mit Koriander

Ein Rezept von Gelbe Linsensuppe mit Koriander, am 12.10.2024

Zutaten

1 kleine	Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück	frischer Ingwer (ca. 12 g)
1 Msp.	gemahlene Kurkuma (Gelbwurz)
	Salz
2-3 Stängel	Koriandergrün
	Paprikapulver (nach Belieben)
1	Schalotte
1 TL	Butterschmalz
120 g	rote Linsen
je 2 Msp.	gemahlener Koriander und Kreuzkümmel (Cumin)
500 ml	Gemüsebrühe (Instant oder selbst gekocht)
	schwarzer Pfeffer
1 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch, die Schalotte und den Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Im Suppentopf das Butterschmalz erhitzen. Darin bei mittlerer Hitze Knoblauch, Schalotte und Ingwer glasig dünsten.

2. Inzwischen die Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser durchspülen. Die Linsen mit in den Topf geben und mit Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma bestreuen. Dann die Gemüsebrühe angießen, alles umrühren und aufkochen. Die Linsen bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 10 Min. weich kochen. Sie färben sich dabei gelb.

3. Inzwischen das Koriandergrün kalt abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. Die Suppe mit dem Pürierstab sehr fein pürieren (Vorsicht, es kann spritzen!). Falls zu viel Flüssigkeit verkocht ist, etwas Brühe unterrühren und wieder erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer und nach Belieben noch etwas Koriander und Kreuzkümmel abschmecken und auf angewärmte Schalen verteilen. Mit einem Teelöffel einige Flöckchen Butter abschaben und auf die Portionen geben. Mit Koriandergrün und nach Belieben je 1 kleinen Prise Paprikapulver bestreuen und heiß servieren.