

Rezept

Indische Gemüsesuppe

Ein Rezept von Indische Gemüsesuppe, am 28.06.2026

Zutaten

70 g gelbe Linsen	1 kleine Gemüsezwiebel
1 große Möhre	1 kleine Kartoffel
2 TL Olivenöl	2 cm Ingwer
2 kleine Knoblauchzehen	1 TL Currypulver (indisch)
½ TL Kurkumapulver	1 Msp. Chiliflocken
80 g Cocktailtomaten	Salz
Pfeffer	etwas gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Anschließend Zwiebel, Möhre und Kartoffel schälen, putzen und fein würfeln.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Ingwer und Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Das Curry- und Kurkumapulver sowie die Chiliflocken darüber stäuben und kurz mit anrösten.
3. Linsen, Möhre und Kartoffel zugeben und Gemüse und Hülsenfrüchte mit 500 ml Wasser aufgießen. Die Suppe einmal aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 25 Min. weiterkochen lassen.
4. Am Ende der Garzeit die Cocktailtomaten waschen, halbieren und zur Suppe geben. Diese weitere 10 Min. garen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Suppenteller verteilen, mit Petersilie bestreuen und genießen.