

Rezept

# Indische Linsensuppe

Ein Rezept von Indische Linsensuppe, am 19.04.2024

## Zutaten

**100 g** rote Linsen

**1 TL** Kurkuma

**1** Möhre

**1 EL** Ghee

½ TL schwarzer Pfeffer

**100 g** gelbe Linsen

**1 TL** Salz

**1** Stiel Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)

**2 EL** Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Beide Linsensorten in ein Sieb geben und gründlich waschen. Die Linsen in einen Topf mit 1 l Wasser geben. Kurkuma und Salz hinzufügen. Die Linsen aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze offen in 15-20 Min. garen.

---

2. Inzwischen die Möhre waschen, schälen und fein reiben. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

---

3. Das Ghee in einer Pfanne schmelzen lassen. Geriebene Möhre und gehacktes Koriandergrün hinzufügen und ½ Min. bei starker Hitze braten.

---

4. Die Möhrenmischung unter die Linsen rühren. Vor dem Servieren den Zitronensaft dazugeben und die Linsensuppe mit dem Pfeffer bestreuen.