

Rezept

Indische Linsensuppe mit Huhn

Ein Rezept von Indische Linsensuppe mit Huhn, am 14.04.2024

Zutaten

200 g Hähnchenbrustfilet	1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
1 Knoblauchzehe	3 EL Öl
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander	1-2 TL scharfes Currypulver
1 l Hühnerbrühe	150 g rote Linsen
Salz	1 TL Zucker
4 EL Joghurt (3,5 % Fett)	3 EL frisch gepresster Limettensaft
	3 EL gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch klein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen. Beides fein hacken.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und die Gewürze darin ca. 30 Sek. unter Rühren rösten. Die Fleischwürfel einrühren und 1 Min. braten. Die Linsen einstreuen und die Brühe angießen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Min. sanft kochen, bis die Linsen weich und breiig sind.

3. Die Suppe mit Zucker, Salz und Limettensaft abschmecken. Auf vier Teller verteilen, je einen Klecks Joghurt darauf setzen und mit Koriandergrün bestreuen.