

Rezept

Indische Linsensuppe mit Huhn

Ein Rezept von Indische Linsensuppe mit Huhn, am 06.06.2025

Zutaten

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