

Rezept

Indische Linsensuppe mit Minzjoghurt

Ein Rezept von Indische Linsensuppe mit Minzjoghurt, am 27.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 EL Öl
1 Knoblauchzehe	1 TL scharfes Currypulver (z.B. Madrascurry)
500 ml Gemüsebrühe (Instant)	150 g gelbe Linsen
1 TL Limettensaft	4-5 Zweige Minze
150 g Joghurt (1,5 % Fett)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 kleine Tomaten	4 kleine Naan-Brote (Asienshop; ersatzweise 200 g Weißbrot)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 571 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Currypulver darüberstäuben und anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen.
2. Die Linsen und den Limettensaft dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Min. zugedeckt köcheln lassen.
3. Inzwischen die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Minze mit dem Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
4. Die Tomaten waschen und ohne Stielansätze würfeln oder in Spalten schneiden.
5. Die Suppe abschmecken, Joghurt und Tomaten zum Servieren daraufgeben. Dazu die Naan-Brote genießen.