

Rezept

Indische Linsensuppe mit Rotkohl und Cranberrys

Ein Rezept von Indische Linsensuppe mit Rotkohl und Cranberrys, am 19.04.2024

Zutaten

1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	1 Gelbe Bete (ca. 50 g)
250 g Rotkohl	2 EL Öl
je 1 geh. TL Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Kurkuma (alle gemahlen)	je 1 kräftige Prise Zimt- und Nelkenpulver
150 g rote oder gelbe Linsen	1 l Gemüsebrühe
40 g getrocknete Cranberrys	Salz
1/2 Bund Koriander	1/2 Bio-Zitrone
200 g Joghurt	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Die Chili mit den Kernen fein hacken. Die Gelbe Bete schälen und erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Rotkohlblätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden.
2. Das Öl im Suppentopf erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten. Ingwer, Knoblauch und Chili kurz mitbraten. Dann alle Gewürze vermischen und einrühren. Alles ca. 1 Min. weiter braten.
3. Die Linsen einrühren und kurz andünsten. Dann die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Cranberrys grob hacken und einrühren. Die Suppe salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln, bis die Linsen weich sind und das Gemüse bissfest gegart ist.
4. Inzwischen den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Beides unter den Joghurt mischen und diesen salzen. Nun die Suppe abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit etwas Joghurt garnieren, den übrigen Joghurt dazu reichen.