

## Rezept

# Kurkuma-Kokos-Suppe mit gerösteten Linsen

Ein Rezept von Kurkuma-Kokos-Suppe mit gerösteten Linsen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Belugalinsen	Salz
<b>1</b> Zwiebel	<b>1 Stück</b> Ingwer (2 cm lang)
<b>1 Stück</b> Kurkuma (4 cm lang) (ersatzweise 2 TL gemahlene Kurkuma)	<b>4</b> Möhren
<b>500 ml</b> Gemüsebrühe	<b>4 EL</b> Kokosöl
<b>1/2</b> Limette	<b>400 g</b> Kokosmilch
<b>1/2 Bund</b> Koriandergrün	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 31 g F, 15 g EW, 36 g KH

## Zubereitung

1. Linsen abspülen und mit wenig Salz in 300 ml Wasser zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel, Ingwer und Kurkuma schälen und fein hacken (Einmalhandschuhe tragen). Möhren schälen und grob zerkleinern. 2 EL Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Kurkuma anschwitzen. Möhren zugeben. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Alles aufkochen und 15 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen, dann fein pürieren. Limette halbieren und auspressen. Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Restliches Kokosöl erhitzen und Linsen in 3-4 Min. knusprig anbraten. Die Linsen dann auf der Suppe verteilen und mit Koriander bestreut servieren.