

Rezept

Kurkuma-Kokos-Suppe mit gerösteten Linsen

Ein Rezept von Kurkuma-Kokos-Suppe mit gerösteten Linsen, am 17.04.2024

Zutaten

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