

Rezept

Linsen-Papaya-Süppchen

Ein Rezept von Linsen-Papaya-Süppchen, am 09.06.2026

Zutaten

80 g rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
130 g Möhren	15 g frischer Ingwer
70 g rote Linsen	1 EL Olivenöl
1 TL Currypulver	500 ml Gemüsebrühe
1 kleine, reife Papaya (ca. 200 g)	2 Limetten (davon 1 Bio-Limette)
100 ml Apfelsaft	Salz
Pfeffer	100 g Joghurt (3,5 % Fett)
1/4 - 1/2 TL Chiliflakes (z. B. Piment d'Espelette)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren putzen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Ingwer schälen und reiben. Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch ca. 1 Min. mitdünsten. Die Möhren dazugeben und unter Rühren 2-3 Min. mitdünsten. Currypulver und Linsen unterrühren. Mit Brühe ablöschen und aufkochen, dabei den entstehenden Schaum abschöpfen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
2. Papaya schälen, halbieren, entkernen, einige dünne Scheiben abschneiden und beiseitestellen. Den Rest grob würfeln und zur Suppe geben. Bio-Limette waschen und abtrocknen, Schale abreiben und 2-3 EL Saft auspressen.
3. Suppe mit Apfelsaft pürieren. Mit Salz, Pfeffer, der Hälfte der Limettenschale und 2-3 EL -saft würzen. Joghurt mit Salz glatt rühren. Suppe anrichten und jeweils einen Klecks Joghurt obendrauf geben. Papayascheiben darauflegen. Mit übriger Limettenschale und Chiliflakes bestreuen.