Rezept

Linsensuppe mit Koriander-Salsa

Ein Rezept von Linsensuppe mit Koriander-Salsa, am 12.10.2024

Zutaten

1	große Zwiebel
1	Knoblauchzehe
350 ml	Gemüsebrühe
½ Bund	Koriandergrün
2 EL	Limettensaft
	Pfeffer
1 EL	Öl
2 TL	Garam Masala (indische Gewürzmischung)
65 g	rote Linsen
1	Tomate
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 6 g F, 10 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, etwa ein Viertel sehr fein, den Rest grob würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die groben Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

2. Das Garam Masala einstreuen und kurz andünsten, dann die Brühe dazugießen. Die Linsen hinzufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 8-10 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen für die Salsa das Koriandergrün waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei Stielansatz und Kerne entfernen. Das Koriandergrün mit den Tomaten, den feinen Zwiebelwürfeln und dem Limettensaft mischen, die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Zum Servieren die Linsensuppe nochmals abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit der Koriander-Salsa toppen.