

## Rezept

# Linsensuppe mit Pak Choi

Ein Rezept von Linsensuppe mit Pak Choi, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> große Zwiebel	<b>1 EL</b> Kokosöl
<b>70 g</b> kleine dunkle Linsen (z. B. Puy- oder Belugalinsen)	<b>1 TL</b> gemahlener Koriander
<b>200 g</b> Pak Choi	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>2 EL</b> Limettensaft	<b>1 Handvoll</b> Koriandergrün
Pfeffer	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 6 g F, 10 g EW, 22 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Etwa 350 ml Wasser angießen, die Linsen und die Gewürze dazugeben und alles aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen lassen.
3. Pak Choi putzen, waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Das Koriandergrün kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Blätter samt feiner Stängel klein hacken.
4. Nach 10 Min. Garzeit den Pak Choi und den Limettensaft zu den Linsen geben und alles weitere 5-10 Min. zugedeckt kochen lassen, bis die Linsen bissfest sind. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriandergrün bestreut servieren.