

## Rezept

# Minzige Linsensuppe mit Garnelenspießchen

Ein Rezept von Minzige Linsensuppe mit Garnelenspießchen, am 20.04.2024

## Zutaten

### Für die Suppe:

1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Tomate	1 Stück frischer Ingwer (daumengroß)
1 EL Olivenöl	750 ml Gemüsebrühe
250 g rote Linsen	1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer	1/2 TL Pul Biber
1 TL edelsüßes Paprikapulver	½ Bund frische Minze
1/2 Zitrone	

### Für die Garnelenspieße:

250 g rohe geschälte Garnelen (frisch oder TK, aufgetaut)	2 - 3 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
1 Bio-Zitrone	1 Stück frischer Ingwer (daumengroß)
	3 EL Pflanzenöl

### Außerdem:

Salz	gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Schaschlikspieße	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomate waschen und ohne Stielansatz grob würfeln. Ingwer schälen und hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin in ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Ingwer, Knoblauch und Tomate zugeben und 2 Min. mitdünsten. Die Gemüsebrühe, 250 ml Wasser, die Linsen und die Gewürze zugeben, alles einmal aufkochen und dann 5 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen. Die Suppe pürieren, erneut aufkochen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze offen einkochen.
2. In der Zwischenzeit die Minze waschen und trocken schütteln. Ein paar Blättchen für die Dekoration beiseitelegen, die übrigen hacken. Die Zitronenhälfte auspressen. Die gehackte Minze zum Schluss unter die Suppe rühren und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Für die Spieße die Garnelen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, am Rücken einschneiden und den schwarzen Darmfaden entfernen. Jeweils 4-5 Garnelen auf einen Schaschlikspieß ziehen, salzen und pfeffern. Knoblauch schälen und zusammen mit dem Ingwer grob in Stücke schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in feine Scheiben schneiden.

---

4. Das Öl zusammen mit Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne erhitzen, dabei die Pfanne gelegentlich schwenken, damit das Öl das Aroma annimmt. Sobald das Öl heiß ist, die Garnelenspieße darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. braten und danach mit dem Zitronensaft beträufeln.

---

5. Die Suppe auf Schalen verteilen, mit Minzeblättern und Zitronenscheiben dekorieren und mit je einem Garnelenspieß servieren.