

Rezept

Möhren-Linsen-Suppe

Ein Rezept von Möhren-Linsen-Suppe, am 29.06.2026

Zutaten

400 g Möhren	1 rote Zwiebel
1 EL Kokosöl	200 g rote Linsen
1 1/2 EL gelbe Currypaste (indisch)	750 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch (400 g)	80 g Cashewkerne
½ Bund Koriandergrün	Salz
Pfeffer	150 g Sojajoghurt natur

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 36 g F, 21 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Möhren putzen und schälen, Zwiebel schälen. Beides in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, Möhren und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Linsen und Currypaste hinzufügen und 2-3 Min. weiterdünsten. Brühe und Kokosmilch dazugießen, alles unter Rühren aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Für das Topping die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Koriandergrün abrausen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, grob hacken und mit den Cashewkernen mischen.
3. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Suppenschalen verteilen. Je ein Viertel des Sojajoghurts daraufklebsen und mit Cashew-Koriander-Mix bestreuen.