

## Rezept

# Orientalische Linsensuppe mit Möhren

Ein Rezept von Orientalische Linsensuppe mit Möhren, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>10 g</b> Ingwer	<b>3</b> Frühlingszwiebeln (ca. 90 g)
<b>15 g</b> Kokosöl (1 1/2 EL)	<b>15 g</b> Butter
<b>400 g</b> Möhren	<b>300 g</b> Knollensellerie
<b>60 g</b> rote Linsen	<b>800 g</b> Gemüsebrühe
<b>1/2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>1/2 TL</b> gemahlene Kurkuma
Salz	<b>30 g</b> heller Sesam

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 11 g F, 7 g EW, 15 g KH

## Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. 2 Frühlingszwiebeln in 3 cm große Stücke schneiden und mit dem Ingwer im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Kokosöl und Butter dazugeben und alles 3 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten.
2. Die Möhren und den Sellerie schälen, in 3 cm große Stücke schneiden und im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Die Linsen dazugeben, Brühe dazugießen und Kreuzkümmel, Kurkuma und 1/2 TL Salz dazugeben, alles 16 Min. / 100° / Stufe 1 kochen.
3. Inzwischen die übrige Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und mit dem Sesam mischen. Die Linsensuppe 30 Sek. / Stufe 8 pürieren und mit dem Sesam-Topping anrichten. Zum Mitnehmen beides separat in dicht schließende Boxen verpacken.