

Rezept

Orientalische Linsensuppe mit Möhren

Ein Rezept von Orientalische Linsensuppe mit Möhren, am 11.12.2024

Zutaten

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