

Rezept

Rote-Curry-Linsen-Suppe

Ein Rezept von Rote-Curry-Linsen-Suppe, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 frischer Ingwer (ca. 3 cm) | 2 Stangen Staudensellerie |
| walnussgroßes Stück | 200 g Möhren |
| 2 TL Currypulver | 2 EL Rapsöl |
| 1 TL getrocknete italienische Kräuter | 200 g rote Linsen |
| Pfeffer | 1 TL gemahlene Kurkuma |
| Zucker | Jodsalz |
| 400 ml Kokosdrink (aus der Dose) | 600 ml verträgliche Instant-Gemüsebrühe |
| | 1 EL Zitronensaft |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 5 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Staudensellerie waschen und putzen, Möhren putzen und schälen, anschließend beides in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Knoblauch, Ingwer und Currypulver dazugeben und ca. 1 Min. mitdünsten.
3. Die Linsen in einem Sieb mit Wasser gut ausspülen, abtropfen lassen, dann mit den Möhren und dem Sellerie in den Topf geben. Die Linsen mit Kräutern, Kurkuma, Pfeffer, Jodsalz und 1 Prise Zucker würzen. Gemüsebrühe und Kokosdrink angießen und kurz aufkochen lassen. Die Suppe ca. 20 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.
4. Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Zitronensaft und bei Bedarf nochmals mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken.