

## Rezept

# Rote-Curry-Linsen-Suppe

Ein Rezept von Rote-Curry-Linsen-Suppe, am 29.09.2023

## Zutaten

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