

Rezept

## Rote Linsen-Tomaten-Suppe

Ein Rezept von Rote Linsen-Tomaten-Suppe, am 04.06.2023

### Zutaten

<b>80 g</b> Zwiebeln	<b>20 g</b> frischer Ingwer
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>70 g</b> rote Linsen
<b>2 TL</b> Olivenöl	<b>2 EL</b> Tomatenmark
1-2 TL rote Thai-Currypaste	<b>400 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1</b> Packung Pizzatomen (400 g)	½ Bund Koriandergrün
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>2 TL</b> Crème légère	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

### Zubereitung

1. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

---

2. Öl erhitzen, die Zwiebeln darin in 5 Min. glasig dünsten. Ingwer und Knoblauch zugeben und unter Rühren 1 Min. mitdünsten. Tomatenmark und Thai-Currypaste zugeben und unter Rühren 2 Min. anrösten. Linsen zufügen und 2 Min. andünsten. Die Brühe zugießen und 3 Min. köcheln lassen. Tomaten zufügen und alles zugedeckt 15-18 Min. köcheln lassen.

---

3. Inzwischen das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die zarten Stängel und die Blätter hacken und mischen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefe Teller oder Schalen füllen und jeweils einen Klecks Crème légère obendrauf setzen und mit Koriandergrün bestreuen.