

Rezept

Rote Linsensuppe mit Ingwer und Fenchel

Ein Rezept von Rote Linsensuppe mit Ingwer und Fenchel, am 10.06.2023

Zutaten

1 rote Zwiebel	1 Stück frischer Ingwer (4 cm)
2 Fenchelknollen	2 rote Chilischoten
1 EL Öl	200 g rote Linsen
2 TL Currypulver	1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
2 Frühlingszwiebeln	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer schälen, Fenchel waschen und putzen. Alles fein würfeln. Die Chilischoten waschen, putzen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Fenchel und Chili darin kurz andünsten. Die Linsen dazugeben. Mit Currypulver bestäuben und kurz mitbraten. Die Brühe angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 Min. weich kochen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Suppe salzen, mit Zwiebeln bestreuen.