Rezept

Rote Linsensuppe mit Kokosmilch

Ein Rezept von Rote Linsensuppe mit Kokosmilch, am 07.10.2026

Zutaten

1	Zwiebel
1 Stück	Ingwer (ca. 20 g)
3 EL	Rapsöl
100 g	rote Linsen
	Salz
1	kleine Dose Kokosmilch (160 ml)
1	Knoblauchzehe
300 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
600 ml	Gemüsebrühe
2	Stiele Koriander
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze andünsten. Kreuzkümmel und Linsen zugeben, kurz andünsten und die Brühe zugießen. Aufkochen und offen ca. 10 Min. köcheln lassen.

3. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. goldbraun braten. Mit Salz würzen. Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und grob hacken.

4. Kokosmilch zur Suppe gießen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Kurz aufkochen und noch mal 5 Min. offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander zu den Kartoffeln geben, kurz mitbraten. Kartoffelwürfel vor dem Servieren über die Suppe streuen.