

Rezept

Rote Linsensuppe mit Mango

Ein Rezept von Rote Linsensuppe mit Mango, am 11.11.2024

Zutaten

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm) | 1 dünne Stange Lauch |
| 1 feste Mango (ca. 400 g) | 3 EL Sonnenblumenöl |
| 200 g rote Linsen | 1-2 EL Currypulver |
| 800 ml Gemüsebrühe | ¼ l Kokosmilch |
| 4-7 Stängel Koriandergrün (nach Belieben) | Salz |
| Pfeffer | 1-2 Prisen Zucker |
| 2-3 EL frisch gepresster Limettensaft | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Den Lauch längs vierteln, waschen, putzen und klein schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln.

2. Öl in einem Suppentopf erhitzen. Darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Lauch bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen unterrühren, Currypulver darüberstäuben, alles kurz weiterdünsten. Dann die Brühe aufgießen und die Suppe zugedeckt ca. 25 Min. kochen lassen, dabei eventuell wenig Wasser nachgießen.

3. Die Kokosmilch dazugießen, Mango unterrühren und alles weitere 5 Min. kochen lassen. Nach Belieben das Koriandergrün abrausen und trocken schütteln, Blättchen fein hacken (es sollten 2-3 EL sein). Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Limettensaft würzen. Wer möchte, kann die Suppe noch leicht mit einem Stabmixer anpürieren und sie mit Koriandergrün bestreut servieren.