Rezept

Rote orientalische Linsensuppe

Ein Rezept von Rote orientalische Linsensuppe, am 07.07.2025

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Olivenöl
100 g	TK-Möhren (in Scheiben)
100 g	Sahne
4 EL	frisch gepresster Limettensaft
2- 3 Prisen	2-3 Prisen Currypulver
1- 2 Msp.	1-2 Msp. Sambal Oelek
1	Knoblauchzehe
150 g	rote Linsen
600 ml	Instant-Gemüsebrühe
6 EL	frisch gepresster Orangensaft
2- 3 Prisen	2-3 Prisen gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
2 EL	geröstete, gesalzene Erdnüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und quer in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken.

2. Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Die Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten.

3. Die Linsen in einem Sieb kurz kalt abbrausen, dann mit den tiefgekühlten Möhren in den Topf geben. Gemüsebrühe und Sahne angießen, alles ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und alles gut vermischen.

4. Orangen- und Limettensaft dazugeben, mit Kreuzkümmel und Currypulver sowie Salz und Sambal Oelek abschmecken.

5. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Erdnüsse grob hacken und über die Suppe streuen. Servieren.