

## Rezept

# Rotes Linsensüppchen

Ein Rezept von Rotes Linsensüppchen, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> Zwiebel                                  | <b>1</b> Chilischote                           |
| je 2 TL Koriander- und Kreuzkümmelsamen           | <b>2 EL</b> Olivenöl                           |
| <b>1 TL</b> Bockshornkleesamen                    | <b>1 Dose</b> Kokosmilch (400 ml)              |
| <b>200 g</b> rote Linsen                          | <b>1</b> Stückchen frischer Ingwer (etwa 2 cm) |
| <b>2</b> Knoblauchzehen                           | <b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma                  |
| <b>1 Dose</b> Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) | Salz   |
| Saft von 1 Zitrone                                | <b>1</b> Stängel Minze                         |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote putzen, waschen und fein hacken (dann die Hände waschen!). Den Koriander und Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen.
2. Nun das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Chili einrühren und kurz anrösten. Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel und Koriander mit anrösten. Dann die Kokosmilch und 3/4 l Wasser aufgießen, die Linsen einrühren.
3. Den Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken oder reiben, zusammen mit Kurkuma in die Suppe rühren. Alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
4. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen, unter die Linsensuppe mischen. Noch mal etwa 10 Minuten garen, dann mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken. Das Linsensüppchen damit bestreuen.