

Rezept

## Scharfe Linsen-Ananas-Suppe

Ein Rezept von Scharfe Linsen-Ananas-Suppe, am 11.05.2026

### Zutaten

<b>1 Dose</b> Ananasringe (240 g Abtropfgewicht)	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm)	<b>1</b> frische rote Chilischote
<b>100 g</b> rote Linsen	<b>1 EL</b> Öl
<b>500 ml</b> Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	<b>1 EL</b> Crème fraîche
<b>1 TL</b> Chiliflocken (Pulbiber)	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

### Zubereitung

1. Die Ananasringe auf ein Sieb abgießen, den Ananassaft dabei auffangen. Die Ananas in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und auf der Rohkostreibe fein reiben. Chili waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, Chilihälften winzig klein würfeln (danach Hände waschen!). Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen (siehe Info) und abtropfen lassen.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig-hellgelb aussehen. Die Linsen und die Hälfte der Ananasstücke zufügen und ca. 1 Min. mitdünsten. Den Ananassaft und die Brühe dazugießen und aufkochen. Die Linsen-Mischung zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crème fraîche mit dem Schneebesen unterrühren, die Suppe einmal kurz aufkochen. In tiefe Tellern verteilen und mit den übrigen Ananaswürfeln und den Chiliflocken bestreuen. Dazu schmeckt Baguette oder Fladenbrot.