Rezept

Scharfe Linsen-Suppe mit Mango

Ein Rezept von Scharfe Linsen-Suppe mit Mango, am 12.10.2024

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 l	Gemüsebrühe
2	Tomaten
	Salz
1 EL	Öl
2 TL	scharfes Currypulver
100 g	gelbe Linsen (ersatzweise rote Linsen)
1/2	kleine reife Mango
1 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Curry einstreuen und mitbraten, dann mit der Brühe ablöschen. Linsen zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. garen (rote Linsen brauchen nur 10 Min.).

2. Tomaten waschen, entkernen und klein würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und ebenfalls würfeln.

3. Die Suppe mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren Tomaten- und Mangowürfel dazugeben.