Rezept

Schnelle indische Linsensuppe

Ein Rezept von Schnelle indische Linsensuppe, am 12.06.2025

Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
3	Möhren
1 EL	Öl
	Pfeffer
100 g	rote Linsen
1/2 l	Gemüsebrühe
ca. 2 TL	Limettensaft
1 Stange	Lauch
1 Stück	Ingwer (walnussgroß)
	Salz
2-3 TL	Currypulver
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
1 Dose	Kokosmilch (400 ml)
2 EL	gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen und längs halbieren, gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden anbraten. Lauch, Möhren und Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Currypulver darüberstäuben und kurz anrösten.

3. Die Linsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und zur Hähnchen-Gemüse-Mischung geben. Die Tomaten und die Brühe hinzufügen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

4. Anschließend die Kokosmilch zur Suppe geben, unterrühren und kurz erhitzen. Die Suppe mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Currypulver abschmecken. Zum Servieren mit Koriander bestreuen.