

Rezept

Südindische Tomaten-Linsen-Suppe

Ein Rezept von Südindische Tomaten-Linsen-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Tomaten	1 geh. EL Tamarindenmark (aus dem Asienladen)
1 Knoblauchzehe	2 EL Öl
50 g rote Linsen	1-2 getrocknete Chilischoten
3/4 TL Kreuzkümmelsamen	1/2 TL Kurkumapulver
Salz	1-1 1/2 EL Zucker
3/4 TL braune Senfkörner	2 EL gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und kreuzweise einritzen. Mit 700 ml kochendem Wasser überbrühen. Kurz ruhen lassen, dann herausnehmen, häuten und in Stückchen schneiden. Das Wasser aufbewahren. Das Tamarindenmark mit 100 ml heißem Wasser verquirlen und 15 Min. ziehen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Linsen, Chilis und Kreuzkümmel kurz darin andünsten. Die Tomaten und das Brühwasser einrühren. Den Tamarindensaft durch ein feines Sieb dazustreichen. Mit Kurkuma, Salz und Zucker würzen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Min. kochen lassen.
3. Die Suppe nach Wunsch pürieren. 1 EL Öl in einem Pfännchen erhitzen und die Senfkörner darin rösten, bis sie knistern. Sofort unter die Suppe rühren. Die Suppe nochmals mit Salz und Zucker abschmecken. Mit Koriandergrün bestreut servieren.