



verbraucherzentrale

ROTE LINSEN- KOKOS-SUPPE

Einfach, günstig & lecker

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

ROTE LINSEN-KOKOS-SUPPE



4 Portionen



35 Minuten



Einfach



Vegan

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Currypulver
- 1 T (200 g) rote Linsen
- 1 D (400 g) Kokosmilch
- 1 D (400 g) gehackte Tomaten
- 3 T (600 ml) Wasser
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- ½ Zitrone
- Frische Kräuter (Lauch, Petersilie oder Koriander)
- Salz, Pfeffer, Chili

T = Tasse D = Dose EL = Esslöffel TL = Teelöffel

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Gehackte Zwiebel, Knoblauch und ggf. weiteres Gemüse bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Das Currypulver zugeben und kurz mit anrösten.
2. Die roten Linsen hinzufügen und gut umrühren. Dann die gehackten Tomaten, das Wasser und die gekörnte Gemüsebrühe in den Topf geben. Von der Kokosmilch 3 EL für die Garnitur abnehmen, den Rest in die Suppe geben, umrühren und aufkochen.
3. Die Suppe abgedeckt, auf kleinster Stufe und bei gelegentlichem Rühren 20 Minuten köcheln lassen. Sobald die Linsen weich sind, mit Zitronensaft, Salz, Chili und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe mit Kräutern und einem Klecks Kokosmilch servieren.