



LINSEN-GEMÜSE-SUPPE MIT KORIANDER

Zutaten

- 60 g Linsen (getrocknet)
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Stängel Koriander
- ½ Zitrone
- 20 ml Sahne
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Curry
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die getrockneten Linsen vor dem Kochen etwa acht bis zehn Stunden einweichen. Im Anschluss mithilfe eines Siebes abtropfen lassen und nochmal mit frischem Wasser abspülen. Danach werden sie wieder in einen Topf gegeben, mit 250 ml Wasser neu bedeckt und dieses Mal bei mittlerer Hitze etwa zwanzig Minuten köcheln lassen.

Die Möhren, die Zwiebeln und der Knoblauch werden geschält und in kleine Stückchen geschnitten. Anschließend kommt alles zusammen in eine mit Rapsöl erhitzte Pfanne und wird leicht angedünstet. Wenn alles gut durchgezogen ist, kommt es zu den Linsen in den Topf und köchelt weiter auf niedriger Stufe.

Am Ende wird alles nochmal gut umgerührt und mit Curry, Sahne und einem Schuss Zitrone verfeinert. Zum servieren empfehlen wir die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer zu würzen und mit Koriander zu garnieren.

Rezeptvariation

Für mehr Variationen im Geschmack, empfehlen wir je nach Belieben etwas Paprika oder mit weiteren Gewürzen, wie zum Beispiel Kreuzkümmel oder Muskat zu ergänzen.

gesund + aktiv informiert

Die Linsen sind ein bekannter Vertreter der Hülsenfrüchte. Ein positiver Unterschied zu anderen Sorten ist die geringere Menge an Antinährstoffen.

