



ROTE LINSENSUPPE MIT KOKOS

Für 4 Personen:

1 Zwiebel	2 EL Öl*
1 Knoblauchzehe	2 TL Kurkuma*, gemahlen
1 getrocknete Chilischote* (oder 1 gestr. TL Chili)	etwas Ingwer* etwas gemahlener Koriander*
175 g rote Linsen	2 Lorbeerblätter*
1 Dose Kokosmilch*	1 Zitrone
1 Dose gestückelte Tomaten (425 ml)	Salz*
600 ml Gemüsebrühe	Pfeffer*

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen und klein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Chili anbraten.

Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen, Linsen und Tomaten dazugeben. Alles einmal aufkochen und die Gewürze hinzufügen, dann alles 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Zum Schluss die Suppe mit Salz und Pfeffer sowie einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Tipp: Die Suppe mit frischen Kräutern, z.B. Koriander, Schnittlauch oder Petersilie dekorieren und mit etwas Brot servieren.

© TransFair

