

Rote Linsensuppe mit Mango



ABENDS

Indisch angehaucht: fruchtige Linsensuppe mit Mango

MIT LIEBE-TIPP:

Nach Belieben mit gerösteten Mandelblättchen & Koriandergrün würzen

ABENDS

ABENDBROT „Besonders wenn es mittags mal nur ein Salat war, tut ein warmes Abendbrot gut. Wichtig ist, dass es nicht so fett und leicht verdaulich ist. Fleischportionen sollten daher klein ausfallen. Optimal ist gedünstetes Gemüse mit etwas Fleisch oder Fisch sowie Nudeln oder Reis. Zum Vollkornbrot mit Käse oder fettarmem Aufschnitt passen frisches Gemüse oder Obst. Aber jeder Mensch ist unterschiedlich: Manche lieben einen Salat, andere schwören auf wenig Ballaststoffe am Abend. Essen Sie nicht zu spät und nicht zu viel, aber gehen Sie auch nicht hungrig ins Bett.“

Zutaten für 1 Portion

1 Schalotte,
 1 kleine Knoblauchzehe,
 5 g Ingwer, 1 EL Pflanzenöl,
 60 g rote Linsen,
 ¼ TL Garam masala
 (indische Gewürzmischung),
 ¼ TL Kurkuma,
 250 ml Gemüsebrühe,
 100 ml Kokosnussmilch
 cremig,
 1 TL Zitronensaft,
 Salz, Pfeffer,
 50 g Mangofruchtfleisch,
 1 EL saure Sahne,
 1 TL Mangochutney (Glas)

Zubereitung

1. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Linsen,

Garam masala und Kurkuma zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten.

2. Brühe und Kokosmilch angießen und aufkochen. Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen (die Linsen sollten noch etwas bissfest sein).

3. Mangofruchtfleisch in Würfel schneiden, in die Suppe geben. Saure Sahne und Chutney verrühren und die Suppe damit anrichten.

Tipp: Suppe am nächsten Tag zusammen mit Mangowürfeln, saurer Sahne und Chutney mit ins Büro nehmen. Suppe mit Mango dort erwärmen. Zum Schluss einen Saure-Sahne-Chutney-Klecks daraufgeben.

Pro Portion: ca. 385 kcal, 16 g E, 18 g F, 39 g KH