

Rote Linsen-Kokos-Suppe



Zutaten

Für je 4 Personen

1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen nach Bedarf
1 rote Paprika
1 Möhre
1 Stück frischer Ingwer
(Daumengröße)
1-2 EL Rapsöl
2-3 TL Currypulver
175 g rote Linsen
Ca. 700 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch aus der Dose
2 EL Zitronensaft optional
Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und klein schneiden. Möhre und Ingwer schälen und würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Currypulver darin unter Rühren für eine Minute andünsten.

Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Anschließend die Linsen mit Paprika und Möhren zu den Zwiebeln geben. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazu geben und aufkochen. Alles für 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Die Linsen sollen zerfallen und das Gemüse weich sein.

Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.