

Linsensuppe mit Koriander

Ergiebigkeit: für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 35 min ohne Einkaufen

Zutaten

1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
250 g Linsen (rot)
750 ml Gemüsebrühe
200 g Suppengrün

Suppengrün – 1 kleine Karotte, ½ Kohlrabi, 15 g Sellerie, ¼ Stange Lauch, etwas Petersilie

Gewürze: Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika, Chili wer es scharf mag, etwas Kümmelpulver, 2 TL gemahlener Koriander, 1 TL Curry, 2-3 frische Korianderstängel zum Garnieren, Rapsöl zum Andünsten

Anleitung

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In Rapsöl leicht andünsten, bis sie goldgelb sind. Das Suppengemüse schälen, säubern und in Würfel schneiden und zu Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und für ca. 5 min mit dünsten.

Die roten Linsen dazugeben, umrühren und 1 Minute mitdünsten. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Anschließend 20 Minuten leise köcheln lassen.

Passierte Tomaten hinzugeben und noch einmal kurz aufkochen. Mit Curry, gemahlenem Koriander, Kümmel, Salz und Pfeffer sowie mit etwas Zitronensaft abschmecken. Die Suppe fein pürieren.

Nach Belieben mit gehacktem frischem Koriander bestreut servieren.

Nährwerte (pro Portion):

216 kcal, 12,8 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 27,6 g Kohlenhydrate, 6,8 g Ballaststoffe