



Rote Linsensuppe

rote Linsensuppe

200 g Al Amier Rote Linsen

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Ingwer, fein gehackt

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Lien Ying Kurkuma gemahlen

1 Teelöffel Sabita Garam Masala Gewürzmischung

330 ml Sabita Kokosmilch

750 ml Wasser

2 Tomaten, gewürfelt

1 Möhre, gewürfelt

1 Kartoffel, gewürfelt

2 Esslöffel Lien Ying Bio Kokosöl kaltgepresst

Prise(n) Salz

2 Teelöffel Sabita Curry Paste scharf

Etwas Frischer Koriander oder Petersilie

Nach Belieben Baguette, Naan-Brot oder Reis zum

Servieren

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

rote Linsensuppe

1.

In einem großen Topf das Öl erhitzen, die Currypaste hinzufügen und etwa 1-2 min. anbraten. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren weitere 2-3 min. anschwitzen.

Die Gewürze - Kreuzkümmel, Kurkuma und Garam Masala - hinzufügen und für etwa eine Minute rösten. Die gewaschenen roten Linsen, die Tomaten, die Möhre und die Kartoffel in den Topf geben. Alles gut vermischen.

Die Gemüsebrühe (Bouillon in Wasser auflösen) sowie die Kokosmilch in den Topf geben. Alles gut umrühren und die Suppe zum Kochen bringen. Sobald die Suppe kocht, die Hitze reduzieren und sie zugedeckt für ca. 20-25 min. köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.

Die Suppe mit einem Pürierstab oder in kleinen Portionen in einem Mixer pürieren, bis sie eine glatte/cremige Konsistenz erreicht hat. Nach Bedarf mit Salz und den weiteren Gewürzen abschmecken.

Die Linsensuppe mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren. Dazu kann Baguette, Naan-Brot oder Reis

serviert werden.