



Vegane Rote Linsen-Suppe

🕒 Preparation time: 35 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 0 minutes

Total time: 35 minutes

Zutaten (4 Portionen)

- 70 g Zwiebeln
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 270 g Karotten
- 120-130 g Staudensellerie (optional/kann entfallen)
- 250 g Rote Linsen
- 1 TL Korianderkörner* (gerebelt oder im Mörser zerstoßen)
- 2 TL Sesamöl* (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 EL vegane rote Currypaste
- 1 TL Kurkuma
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala*
- 2 EL glutenfreie Tamari Sojasoße (oder Salz für eine sojafreie Variante)
- Optional: 2 EL Sriracha Chilisoße* oder Chiliflocken nach Belieben
- 1-2 EL Zitronensaft
- 50-60 g Babyspinat
- Ein kleines Bund Koriander oder Bergkoriander
- Optional: Sesamkörner oder Chiliflocken zum Garnieren
- Optional: 1 EL Kokos- oder Sojajoghurt pro Portion

*Amazon Affiliate-Links

Tipp: Erst kürzlich habe ich entdeckt, dass mein Supermarkt frischen Bergkoriander anbietet. Ihr seht diesen auf dem nachstehenden Foto. Ich dachte zuerst, es sei Waldmeister oder ein mir unbekanntes Küchenkraut. Als ich probiert hatte, war ich völlig begeistert. Bergkoriander schmeckt intensiv nach Koriander, hat aber eine noch aromatischere, wilde Note. Da er schnell welk wird, wickle ich ihn in ein feuchtes Küchentuch. So bleibt er im Kühlschrank mehrere Tage frisch. Vielleicht entdeckt Ihr ihn ja auch bei Euch?

Zubereitung (ca. 35-40 Minuten)

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Karotten und Staudensellerie waschen und in kleine Stücke schneiden. Linsen in einem feinen Sieb unter klarem Wasser spülen. 1 TL Korianderkörner im Mörser zerstoßen.
2. 2 TL Sesamöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz anschwitzen. Karotten- und Staudenselleriestücke hinzu geben und 2 Minuten anbraten. Die zerstoßenen Korianderkörner dazu geben und ebenfalls kurz anrösten. 1 EL Currypaste unterrühren, die Linsen hinzu geben und die Zutaten mit 850 ml Wasser aufgießen.
3. Die Zutaten kurz aufkochen lassen und dann bei leicht gekipptem Deckel 10-12 Minuten sachte köcheln lassen.
4. Wenn die Zutaten nach 10-12 Minuten weich gekocht sind, diese mit einem Schneidstab pürieren und die Suppe mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Garam Masala und Sojasoße (oder reichlich Salz) sowie 1-2 EL Zitronensaft würzen. Suppe nach Belieben mit Wasser weiter strecken und mit Zitronensaft und Salz oder Sojasoße abschmecken.
5. Suppe nochmals kurz sachte köcheln lassen und 50-60 g gewaschenen Babyspinat unterrühren. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, Suppe vom Herd nehmen. Eine Hand voll frischen Koriander hacken und unterrühren.
6. Suppe auf Schalen aufteilen, pro Portion 1 EL Kokos- oder Sojajoghurt einrühren und die Suppe mit Koriander und Chiliflocken (oder Sesamkörner) garniert servieren.