



Rote-Linsen-Kokos-Suppe

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 0 minutes

Total time: 25 minutes

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 130 g Rote Linsen
- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheibe Sellerie | ca. 30-40 g
- 50 g Kartoffel
- 1 EL vegane rote Currypaste
- 20 g frischer Ingwer
- 1-2 EL Agavendicksaft
- 800 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- 3 EL frischer Zitronensaft
- 1 frische, scharfe Chilischote
- Optional schwarze Sesamkörner & Chilifäden zum Garnieren

Zubereitung (ca. 30-35 Minuten)

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Selleriestück und Kartoffel schälen und klein schneiden.
2. Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin kurz glasig braten. Sellerie- und Kartoffelstücke sowie die roten Linsen hinzugeben und mit 1EL roter Currypaste sowie 1-2 EL Agavendicksaft 1 Minute karamellisieren lassen. Zutaten mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und anschließend etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Das Ingwer-Stück schälen und aufreiben. 1/4 der Chilischote ebenfalls klein schneiden. Ingwer und Chili zur köchelnden Suppe geben. Nochmals 250 ml Gemüsesuppe nachgießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Dann 250 ml Kokosmilch zur Suppe geben und nach etwa 2 Minuten die Suppe zuerst mit einem Schneidstab pürieren. Wer mag, kann die Suppe zusätzlich durch ein Sieb passieren.
5. Suppe nach Belieben mit 50 ml Kokosmilch, Gemüsebrühe oder Wasser strecken und mit frischem Zitronensaft und Salz abschmecken.
6. Suppe mit schwarzen Sesamkörnern und Chilifäden garniert servieren. Koriander-Fans könne jetzt noch viel frischen Koriander zur Suppe geben bzw. die Suppe mit einem Korianderblatt entsprechend garnieren.