

Rote Linsensuppe mit Koriander

Zutaten (für 5 Personen):

- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 EL Rapsöl
- 250 g Rote Linsen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 500 g passierte Tomaten
- 2 TL Currypulver
- 2 TL gemahlene Koriandersamen
- 1 TL gemahlener Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone
- 0,5 Bund Koriander

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In Rapsöl leicht andünsten, bis sie goldgelb sind. Die roten Linsen dazugeben, umrühren und 1 Minute mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Anschließend 15 Minuten leise köcheln lassen.

Passierte Tomaten hinzugeben und noch einmal kurz aufkochen. Mit Curry, gemahlenem Koriander, Kümmel, Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Suppe fein pürieren. Nach Belieben mit gehacktem frischen Koriander bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen