

Rote Linsensuppe



Zutaten für 4 Personen

- 80 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 cm Ingwerknolle
- 1 TL Korianderblätter/Kerbel
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Currypulver
- Tabasco
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 100 ml Milch (3,5% Fett)

Zubereitung

- Die Linsen kurz mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel in dem erhitzten Öl glasig dünsten, den Knoblauch und die Linsen dazugeben.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze in 15 Minuten weich kochen.
- Das Stück Ingwerknolle schälen und auf einer Reibe sehr fein reiben.
- Die Koriander- oder Kerbelblätter waschen und fein schneiden.
- Alles zusammen mit der Tomate, dem Tomatenmark und den übrigen Gewürzen zu der Suppe geben. Nochmals kurz aufkochen lassen.
- Die Suppe vom Herd nehmen, die Milch hinzufügen und mit dem Mixstab gut durchpürieren.

Angaben pro Portion

Energie	154 kcal
Fett	7,6 g
Kohlenhydrate	14,2 g
Eiweiß	7,1 g
Ballaststoffe	2,9 g

Tipps

Zu einem Gericht aus Hülsenfrüchten empfehlen wir ein Quark- oder Joghurtdessert. Das Eiweiß aus Hülsenfrüchten (Linsen) und Milch ergeben zusammen eine besonders hochwertige Eiweißkombination.

Rote Linsen wirken weniger blähend als andere Hülsenfrüchte, weil sie ohne Schale angeboten werden.