

REZEPT DES MONATS

# Linsensuppe mit erfrischender Kokosnote

Diese herbstliche Linsensuppe ist leicht zuzubereiten und wärmt während kalter Tage angenehm von innen.

## Zutaten:

2  
Portionen

- 180 g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 700 ml Gemüsebrühe
- 170 ml Kokosmilch
- 25 ml Sojasauce
- 1 EL Öl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ TL Chilipulver (nach Bedarf)
- ½ Bund Petersilie Petersilie
- Salz & Pfeffer (nach Bedarf)

## Tipp:

Sollte Ihnen die Suppe zu dickflüssig sein, können Sie noch mehr Kokosmilch oder Gemüsebrühe hinzufügen. Zu der Suppe kann man Fladenbrot reichen.

## Zubereitung:

1. Die Linsen waschen und nach Packungsanweisung zubereiten. In einem Sieb abtropfen lassen und zur Seite stellen.
2. In einem großen Topf die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Ingwer gemeinsam mit dem gepressten Knoblauch in Öl anbraten.
3. Paprikapulver und Kurkuma hinzugeben und für ca. eine weitere Minute anbraten.
4. Die gekochten Linsen hinzufügen, im Anschluss alles mit Kokosmilch, Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen.
5. Die Zutaten mit einem Löffel verrühren, kurz aufkochen und dann auf niedriger Hitze für ca. 10 min köcheln lassen.
6. Die Suppe mit Salz & Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf kann mehr Ingwer oder etwas Chilipulver hinzugegeben werden.
7. Die Petersilie hacken und zum Servieren auf die Suppe streuen.