

Rote Ingwer - Linsensuppe

Zutaten (für vier Personen): 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück (25g) Ingwer, 150g Rote Linsen, ½ Bd. Koriander, 1 EL Kokosöl, 1 EL Curry, etwas Cayennepfeffer oder frische Chili, 1 Glas gehackte Tomaten (240g Abtropfgewicht), Salz, Pfeffer, 400 ml Kokosmilch

Zubereitung: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dünn schälen und fein schneiden. Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, 3-4 Stiele fein hacken. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Korianderstängel darin andünsten. Die Linsen, sowie die Gewürze unterrühren, kurz mitdünsten. Dann die Tomaten und 500 ml Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Die Suppe 20-25 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch glatt rühren, 4 EL beiseite stellen. Den Rest zur Suppe geben, heiß werden lassen – nicht mehr kochen! Nach Bedarf noch etwas nachwürzen. Die Suppe verteilen, mit jeweils 1 EL Kokosmilch und den Korianderblättchen garnieren.

Ein feines Süppchen, vor allem an kalten Tagen, da es gut wärmt.