

Indische Linsensuppe

geschrieben von Karin Knorr | 1. Oktober 2015



In Indien gehören Hülsenfrüchte neben Getreide, Reis und Gemüse zu den Hauptnahrungsmitteln. Gewöhnlich enthalten indische Mahlzeiten mindestens eine Speise aus Hülsenfrüchten. Sie liefern neben Ballaststoffen viel Eiweiß. Die indische Küche wird jedoch von ihren Gewürzen geprägt. Pfeffer, Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Chili sind nur einige Gewürze, die in der indischen Küche verwendet werden. Diese Gewürze geben dem Essen nicht nur eine besondere Note, sie kurbeln auch unseren Stoffwechsel an und wirken entzündungshemmend.

Zutaten für 2 Personen

- 1 EL Kokosöl
- 2 Tomaten frisch oder aus der Dose
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Linsen rot
- 300 ml Brühe
- 150 ml Kokosmilch
- Koriander oder Basilikum
- Zitronensaft
- Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln, die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Linsen kurz in dem Kokosöl andünsten, dann Tomaten, Brühe und Kokosmilch zugeben und so ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Sie können die Suppe jetzt pürieren oder so servieren. Mit den Kräutern garnieren und schon ist das leckere Gericht fertig.

Tipp: Man kann auch als erstes die Gewürze leicht anrösten und in einen Mörser geben. So kommen die Aromen noch besser zur Geltung.

Diese Suppe könnte euch auch interessieren: [Azukibohnen-Suppe](#)

Ich wünsche euch einen guten Appetit

eure Karin Knorr