

Aromatische Rote Linsensuppe mit Kokosnote



Aus indischen Gerichten sind die roten Linsen am bekanntesten. Aber auch bei uns in Deutschland sind sie sehr beliebt, da sie u. a. schneller gar sind als andere Linsensorten. Dieses Rezept ist sehr aromatisch und frisch durch den Ingwer sowie der Kokosnusnote...

Aromatische Rote Linsensuppe mit Kokosnote

5 Stangen Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

10 g frischen Ingwer **6 Sek./Stufe 5** mixen und mit dem Spatel nach unten schieben.

30 g Rapsöl oder Kokosöl..... zugeben und **3 Min./120°/Stufe 1** dünsten.

200 g Suppengrün (Karotte, Sellerie, Porree)

20 g Rapsöl oder Kokosöl.....**5 Sek./Stufe 4,5** mixen, dann **5 Min./100°/Stufe 1** dünsten.

200 g gewaschene, rote Linsen

2 TL Gemüsepaste

3 EL Tomatenmark

450 g Wasser

2 TL * „Gewürzte Freiheit“ oder Sansibar® Curry (beides ab sofort bei mir erhältlich)

1 EL Rosenpaprika (süß)

1 EL Bio-Zitronenzesten **30 Min./100°/Linkslauf/Stufe 1** kochen.

800 g Kokosnussmilch **15 Sek./Linkslauf/Stufe 3**, danach **5 Min./100°/Linkslauf/Stufe 1** erwärmen, dann sofort servieren.

* „Gewürzte Freiheit“ aus dem Gewürzseminar mit Anke Dahm

Nach Belieben groben, schwarzen Pfeffer oder frische Kräuter auswählen (Petersilie, Schnittlauch, Koriandergrün) und die Suppe damit garnieren.

Guten Appetit wünscht Rina Wilken www.genusswelt-wilken.de