



## Indische Linsensuppe mit Kokosmilch

Besonders bei kälteren Temperaturen wärmen wir uns gern mit einer großen Portion Suppe auf. Mit unserer indischen Linsensuppe mit Kokosmilch machen wir dabei Geschmacksreise in die Küchen Indiens. Wir zeigen dir hier, wie du sie zubereitest.

### Indische Linsensuppe mit Kokosmilch kochen

#### Schritt 1

Zuerst Knoblauch, Ingwer sowie Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Würfel darin anschwitzen.

#### Schritt 2

Hitze reduzieren, Gewürze dazugeben und mit anschwitzen.

#### Schritt 3

Gehackte Tomaten, Brühe, Kokosmilch und rote Linsen mit in den Topf geben.



#### Schon gewusst?

Rote Linsen sind eine hervorragende pflanzliche Eisenquelle.

#### Schritt 4

Bockshornkleeblätter mit den Händen zerreiben und zur indischen Linsensuppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und schließlich für 20-25 Minuten köcheln lassen.



**Übrigens:** Die leckere Suppe besteht ausschließlich aus pflanzlichen Zutaten und ist somit auch für die veganen Feinschmecker unter uns geeignet.



### Zutaten:

#### 6 Portionen

- 2** Knoblauchzehe
- 10 g** Ingwer
- 400 g** rote Zwiebel
- Neutrales Öl zum Braten
- 2 TL** Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL** Kurkuma
- 2 EL** Garam Masala
- 400 g** gehackte Tomaten, aus der Dose
- 1.600 ml** Gemüsebrühe
- 400 ml** Kokosmilch
- 300 g** rote Linsen
- 2 EL** Bockshornkleeblätter, getrocknet

Gesamtzeit: 45min

Zubereitung: 10min

Garzeit: 35min

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 395 kcal

Proteine: 17 g

Fette: 18 g

Kohlenhydrate: 42 g