Rote-Linsen-Suppe mit Curry

Suppen · 4 Portionen · Arbeitszeit 10 Min. · Gesamtzeit 35 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frischer Ingwer, in Scheiben
- 20 g Öl
- 1 Möhre (ca. 100 g), in Stücken
- 1 EL Currypulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 200 g rote Linsen, abgespült
- 400 g stückige Tomaten (1 Dose)
- 700 g Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpaste
- 200 g Kokosmilch
- Salz, Zitronensaft, frischer Koriander

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Öl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
2. Möhre zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Curry und Kreuzkümmel zugeben und **1 Min./120°C/Stufe 1** anrösten.
3. Linsen, Tomaten, Wasser und Brühpaste zugeben und **18 Min./100°C/Stufe 1** garen.
4. Kokosmilch zugeben, Messbecher einsetzen und **30 Sek./Stufe 4–7** pürieren, dabei die Stufe langsam erhöhen.
5. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Koriander servieren.

> **Tipp:** Die Suppe dickt beim Stehen nach – beim Aufwärmen etwas Wasser zugeben. Lässt sich gut einfrieren.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/