

Rote Linsensuppe indisch

4 Portionen

Zutaten:

- 1 EL Butter/Ghee oder Kokosöl
- 2 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 1 Zwiebel, klein gehackt
- 1 cm frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 2 mittelgroße Möhren, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- 1/4 TL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen (Cumin)
- 1 kl. Dose Pizza Tomaten, gehackt (400g)
- 175 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- frischer Koriander (optional)

Zubereitung:

1. Das Fett in einem Topf erhitzen.
2. Die Zwiebel im Fett auslassen bis sie glasig ist.
Ingwer, Knoblauch und Möhren unter rühren 1 Minute anbraten.
3. Tomaten, Linsen und Gemüsebrühe dazugeben.
4. Gewürze und Kokosmilch dazugeben, gut verrühren und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze ca. 40 Minuten köcheln.
5. Evtl. etwas Gemüsebrühe nachgießen, nachwürzen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. Nach Belieben frischen Koriander klein schneiden und über die Suppe geben.