

Linsen-Tomaten-Suppe mit Kokos und Curry

(für 4 Personen)

Zutaten

2 mittlere Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer 4cm
150g rote Linsen
2 EL Öl

1 EL Currypulver
(mittelscharf)
1/4 TL Chiliflocken

1 Dose Tomaten stückig
(400g)
25g Koriander
(oder glatte Petersilie)

1 Dose Kokosmilch
400ml

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken.
Knoblauch schälen.
Ingwer schälen und reiben oder fein hacken.
Linsen abspülen und im Sieb abtropfen lassen.
In einem Topf **Öl** erhitzen und die **Zwiebelwürfel** darin anschwitzen, bis sie leicht karamelisieren.
Currypulver, **Chiliflocken** und **Ingwer** zugeben und **Knoblauch** dazupressen. Alles 2-3 Minuten mitbraten.
Linsen dazugeben und 1 Minute mitdünsten, dann **Tomaten** zugeben. **Koriander/Petersilie** grob hacken und dazufügen und mit 600ml Wasser aufgießen.
1 TL Salz und eine **kräftige Prise frischen Pfeffer** hinzufügen und alles köcheln lassen.

Kokosmilch in einer Schüssel mit Schneebesen glatt rühren. 4-5 EL in einer Tasse zum anrichten bereit stellen, den Rest der Kokosmilch in die Suppe geben.
Alles 20 Minuten köcheln bis Linsen weich, aber nicht verkocht sind!
Evtl. Wasser nachgießen, wenn die Suppe zu sämig wird.
Suppe zum Anrichten in Teller geben, mit 1 EL Kokosmilch beträufeln und mit Korianderblatt oder Petersilie dekorieren.

Kann man auch prima vorkochen und im Kühlschrank 2-3 Tage problemlos aufheben!