Serviervorschlag · Bild KI-generiert

# Tomaten-Linsen-Suppe
## mit Kokosmilch und Koriander

Bio Kochbox KW 49



# Tomaten-Linsen-Suppe
## mit Kokosmilch und Koriander



**MENGENHINWEIS:**

· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

**Für 2 Portionen:**

300 g Tomaten
1 rote Paprika
1 Zwiebel
150 g rote Linsen
200 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Koriander

**Eigener Vorrat:**

Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Chiliflocken

**Zubereitung:**

Die Tomaten werden gewaschen und grob gewürfelt. Die Paprika wird gewaschen, halbiert, entkernt und klein geschnitten. Die Zwiebel wird geschält und fein gewürfelt. Der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt, die Blätter werden abgezupft und die zarten Stiele fein gehackt. Die roten Linsen werden in einem Sieb gründlich abgespült. In einem Topf wird das Olivenöl erhitzt, die Zwiebel wird darin glasig angeschwitzt und anschließend werden Paprika, Tomaten, Koriandersteile, Kreuzkümmel und Chiliflocken kurz mitgeröstet. Die Linsen werden zugegeben, mit der Gemüsebrühe aufgegossen und weich gekocht, bis sie zerfallen. Danach wird die Kokosmilch eingerührt und die Suppe wird mit einem Pürierstab nur teilweise püriert, sodass noch etwas Struktur erhalten bleibt. Die Korianderblätter werden kurz vor dem Servieren untergehoben. Zum Schluss wird die Suppe mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf etwas Wasser abgeschmeckt und heiß serviert.



Serviervorschlag · Bild KI-generiert

BIO DEINE KOCHBOX