

Rote Linsen Suppe

Zutaten (für 4-5 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 große Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2-3 cm)
- 2 EL Öl
- 2-3 TL rische's "Reise nach Indien"
- 175 g rote Linsen
- ca. 700 ml Gemüsebrühe
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
- ca. 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Cayennepfeffer
- 2-3 Zweige Thai-Basilikum

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Paprika und Staudensellerie waschen, putzen, klein schneiden / Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden / Ingwer schälen und reiben
- Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und rische's "Reise nach Indien" darin unter Rühren ca. 1 Min. andünsten
- Linsen in einem Sieb abwaschen, abtropfen lassen und mit Paprika, Sellerie und Möhren in den Topf geben
- Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugießen und aufkochen / Alles 20-25 Min. sanft kochen lassen, bis die Linsen zerfallen sind und das Gemüse weich ist
- Suppe mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken
- Erst kurz vor dem Servieren die klein gehackten Thai-Basilikumblätter hinzufügen