

# Rote Linsensuppe



PORTIONEN

4



DAUER

30 min



SCHWIERIGKEIT

Einfach

## ZUTATEN

150 g	rote Linsen
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
2 TL	Gewürzmischung
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Koriander
3 EL	Gemüsebrühe
500 g	gehackte Tomaten
350 ml	Kokosmilch
600 ml	Wasser
200 ml	Ananassaft
1/2 TL	Salz

Gewürzmischung:

1/2 TL	Kurkuma
1/2 TL	Kardamom
1/2 TL	Koriander
1/2 TL	Kreuzkümmel



## BESCHREIBUNG

Kennen sie die roten Linsen? In dieser Suppe können Sie sie super einfach und schnell zubereiten. Das Ergebnis ist ein Teller voller erfrischend exotischem Geschmack mit wertvollen Nährstoffen.

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch in 1 TL Olivenöl und 1 EL Wasser andünsten.
2. Gewürze und Bouillon hinzufügen und für 30 Sekunden erhitzen.
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen und kochen, bis die Linsen weich sind.