

# Linsensuppe - ayurvedisch und vegan

## Zutaten für 6 Portionen

### Für die Linsensuppe

- 500 g rote Linsen - über einem Sieb spülen, bis sie nicht mehr schäumen
- 300 g Karotten - halbieren und schräg in 5-mm-Scheiben schneiden
- 200 g Lauch - putzen, waschen und in 1-cm-Ringe schneiden
- 1 - 2 kleine getrocknete Chilischoten - zerbröseln
- 80 g Zwiebel - fein würfeln
- 1 Knoblauchzehe - fein würfeln

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 2 Ltr. Gemüsebrühe
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 TL geriebener Ingwer
- 2 TL scharfes Currypulver
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Piment
- 1 Zimtstange - einmal durchbrechen
- 1 Lorbeerblatt
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Alle Zutaten bereitstellen.

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch langsam andünsten. Die Gewürze - von Ingwer bis Piment - dazugeben und unter ständigem Rühren kurz dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Chilis, Zimtstange und Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen. Dann die Hitze reduzieren, die Linsen in die Brühe geben und 10 - 15 Min. köcheln lassen. Gelegentlich den Schaum abschöpfen, der sich an der Oberfläche bildet.

Dann die Karotten und den Lauch ebenfalls in die Suppe geben und abgedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Die Zimtstange entfernen und die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 389 kcal, Kohlenhydrate: 58 g, Eiweiss: 25 g, Fett: 6 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/linsensuppe-basisch.html>