Süß-scharfe Linsensuppe

Hier da köstliche süß-scharfe Linsensuppen Rezept, mit exotischen Aromen von Mango und Kokosmilch. Lass dich von diesem exotischen Geschmackserlebnis verwöhnen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
1 EL	Currypaste
150 g	Linsen
750 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch
1 Stk.	Mango
2 Stk.	Tomaten
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
Nach Belieben	Koriander

Zubereitung

1. Um eine **süß-scharfe Linsensuppe** zuzubereiten, schälst du die Zwiebel und den Knoblauch, um sie fein zu würfeln. Schäle dann die Mango und schneide sie in kleine Würfel. Tauche die Tomaten kurz in kochendes Wasser, um sie zu häuten. Schabe die Kerne heraus und schneide die Tomaten ebenfalls in kleine Würfel.

2. In einem Topf erhitzt du das Öl und dünstest, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig an. Gib dann die Currypaste hinzu und brate sie kurz mit an, um die Aromen freizusetzen. Füge die Gemüsebrühe und die Linsen hinzu und lasse alles für 10 Minuten köcheln.

3. Rühre die Kokosmilch unter und lasse die Suppe kurz aufkochen. Schmecke sie mit Salz und einer Prise Zucker ab, um die süß-scharfe Balance zu erreichen. Kurz vor dem Servieren gibst du die Mango- und Tomatenwürfel dazu und erwärmst sie leicht.

4. Serviere die köstliche Linsensuppe sofort und garniere sie großzügig mit frischen, gehackten Koriander-Blätter. Der Koriander verleiht der Suppe einen frischen und aromatischen Geschmack.

Tipp