

Rote Linsen Suppe mit Kokos und frischem Koriander



Zutaten für 1 Portion

- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 2 EL Kokosöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Möhre
- 2 cm Ingwer
- 1 cm Galangawurzel
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Zitronenblatt
- 1 kleine getrocknete Chili
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 50 g rote Linsen
- 1 EL Sojasoße
- Limettensaft
- Salz
- frischer Koriander

Zubereitung

Die Koriander- und Fenchelsamen in einer Pfanne erhitzen und kurz rösten, um die Aromen freizusetzen. Samen abkühlen lassen und in einem Mörser vermahlen.

Zwiebel fein würfeln, Karotte und Ingwer raspeln, Galangawurzel und Zitronengras in feine Scheiben schneiden und

Chili fein zerbröseln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten und das Zitronenblatt hinzugeben und fünf Minuten anbraten.

Kokosmilch, Wasser und gemörserte Samen hinzufügen und aufkochen. Linsen hinzugeben und auf mittlerer Temperatur garkochen.

Mit Sojasoße, Limettensaft und Salz abschmecken. Zum Schluss frisch gehackten Koriander hinzugeben.

Rezeptvariation

Die Karotte kann noch durch etwas Lauch ergänzt werden. Außerdem bietet sich die Möglichkeit ein Stückchen Pute oder Hähnchen anzubraten und in feine Stücke geschnitten der Suppe beizufügen. Wer keinen Koriander mag, kann die Suppe mit anderen Kräutern garnieren.

gesund & aktiv informiert: Galgant

Bei der Galangawurzel, auch als Galgant bekannt, handelt es sich um den sogenannten thailändischen Ingwer. Galgant ist vor allem in der asiatischen Küche für seine entzündungshemmende und verdauungsfördernde Wirkung bekannt.