

# ROTE LINSENSUPPE

mit Kokosmilch und Zitronengras



## Du brauchst:

- 200 g Rote Linsen
- 200 g Tomatenmark
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 350 ml Kokosmilch
- ½ Teelöffel Kurkuma
- 1 Stange Zitronengras
- Öl zum Anbraten
- 3 EL Sojasoße/alternativ: Salz, Pfeffer
- Optional: 1 TL rote Currypaste
- Kleingeschnittener Ingwer nach Belieben zum Drüberstreuen

## So einfach geht's:

Die Zwiebel klein schneiden und im Öl glasig anbraten. Die roten Linsen hinzufügen und kurz mit rösten. Das Ganze nun mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Tomatenmark unterrühren. Das Zitronengras in 3-4 Stücke geschnitten hinzufügen und mitgaren.

Nachdem die Suppe etwa 20 Minuten geköchelt hat, die Zitronengrasstücke wieder entfernen und nun die restlichen Gewürze beimengen und die Kokosmilch hinzufügen. Schließlich wird das Ganze mit dem Pürierstab schön cremig geschlagen und dann noch einmal abgeschmeckt.

Wer mag, kann auch noch mit roter Curry-Paste – sofern zur Hand – der Suppe eine gewisse asiatische Schärfe verleihen.



Foto: Petra Vogel (leeinthekitchen.wordpress.com)



- ✓ Rote Linsen weisen, wie übrigens alle übrigen Linsenarten auch, eine ideale Nährstoffkombination aus pflanzlichem Eiweiß, Kohlenhydraten und geringem Fettgehalt auf. Sie enthalten einen hohen Gehalt an B-Vitaminen, welche vor allem wichtig für Nerven und Gehirnzellen sind. Vorteilhaft sind sie auch im Rahmen einer kochsalzarmen Ernährung angesichts ihres geringen Natriumgehalts.
- ✓ Kurkuma weist mannigfaltige Gesundheitsvorteile auf. Vor allem wirkt er verdauungsanregend, unterstützt die Knochengesundheit und wird in der Antikrebsbehandlung als krebshemmendes Mittel eingesetzt.
- ✓ Tomatenmark: Besonders durch das lange Erhitzen von Tomaten wird der Farbstoff Lycopin freigesetzt. Lycopin senkt das Risiko für Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt, beugt Herzkreislauferkrankung vor, stärkt die Immunabwehr, senkt Blutfette, Blutzucker, lindert Augenerkrankungen und senkt die Krebshäufigkeit. Darüber hinaus verleiht Lycopin der Haut einen Sonnenschutzfaktor 2-3 und macht die Haut straffer, jünger.

## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)

[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [krauterpension-am-wald.de](http://krauterpension-am-wald.de)



VeggieHotels  
100% VEGETARISCH/VEGAN

