

ROTE LINSEN SUPPE MIT KOKOS UND FRISCHEM KORIANDER

Kategorie: SUPPEN



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Esslöffel Koriandersamen
- 1 Esslöffel Fenchelsamen
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 1 Stück Zwiebel (rot)
- 1 Stück Möhre
- 1 Teelöffel Ingwer
- 0.5 Teelöffel Galangawurzel
- 1 Stück Zitronenblatt
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Stück Chilischote
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 50 g Linsen (rot)
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Limettensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Teelöffel 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.