



Indische Spinat-Linsen-Suppe

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	3 St.
Ingwer, frisch	15 g
Zitronen	0.5 St.
Öl	2 EL
Kreuzkümmel	1 TL
Koriander, gemahlen	1 TL
Linsen, rot	300 g
Tomaten, geschält aus der Dose	400 g
Gemüsebrühe	600 ml
Blattspinat, tiefgefroren	200 g
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	
Koriander, frisch	5 g
Sojaghurt	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel und gemahlene Koriander darin ca. 3 Min. farblos anschwitzen. Linsen dazugeben und ca. 2 Min. anschwitzen. Mit geschälten Tomaten ablöschen. Gemüsebrühe und Zitronensaft zugeben und Linsen ca. 10 Min. weich kochen.
3. Spinat zur Suppe geben und ca. 3 Min. weiterkochen. Suppe vom Herd nehmen, grob pürieren, mit Zucker, Salz, Pfeffer, Currypulver abschmecken und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.
4. Indische Spinat-Linsen-Suppe auf Schüsseln verteilen und mit Koriander und jeweils 1 EL Sojaghurt garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	374 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	8 g