



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

vegan & vegetarisch mit Lutz Fohgrub

LINSENSÜPPCHEN INDISCHE ART



• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

LINSENSÜPPCHEN INDISCHE ART

Diese Suppe ist vegan und sehr einfach zu kochen.

Die angegebenen Zutaten ergeben 4 Portionen.

Die Zutaten

200 g	braune Tellerlinsen	ca. 1 cm	frischer Ingwer
50 g	Karotten	ca. 1 TL	indisches Currypulver
50 g	Zwiebeln		(z.B. Madras Curry)
50 g	Petersilienwurzel	ca. 1 TL	Kreuzkümmel
50 g	Knollensellerie	ca. ½ - 1 TL	gemahlener Zimt
200 g	frische Paprika	1 Prise	frisch gemahlener
200 g	frische Ananas		schwarzer Pfeffer
800 ml	Gemüsebrühe	1	Lorbeerblatt
2-3 EL	natives Olivenöl	½ Bund	frischer Koriander
2-3	Knoblauchzehen		

Die Zubereitung

Die Linsen am Vortag in kaltem Wasser einweichen und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen. Zwiebeln, Karotten, Petersilienwurzel und Knollensellerie jeweils schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Ananas von der Schale und dem Strunk befreien und ebenfalls fein würfeln. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und jeweils fein hacken oder reiben.

Das Olivenöl in einen ausreichend großen Topf geben und nicht zu stark erhitzen. Die Zwiebeln hinzugeben und glasig schwitzen. Die Gewürze, Ingwer und Knoblauch dazugeben und ca. 1 Minute leicht mit anrösten. Die eingeweichten Linsen abgießen und zusammen mit dem fein gewürfelten Gemüse und der Ananas ebenfalls in den Topf geben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und circa 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen bis alles zusammen gar ist. Den frischen Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und vor dem Servieren über das Süsschen streuen.

Der Gesundheitsfaktor

Linsen sind wie alle Hülsenfrüchte reich an Ballaststoffen: 100 g Linsen enthalten 17g Ballaststoffe. Diese Ballaststoffe sind ausgesprochen günstig für die gesamte Verdauung. Außerdem sind sie ein guter Lieferant für Eiweiß und Zink.

Hinweis für Allergiker:

enthält Sellerie, je nach Currypulver kann darin Senfsaat enthalten sein.