Curry-Linsensuppe – cremiger Wohlfühl-Klassiker mit Kokosmilch

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 4 Personen

Kalorien p.P.: 485 kcal

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g rote Linsen

500 g Karotten

1 Stück(e) große Zwiebel

2 Stück(e) Knoblauchzehen

1 Packet(e) Dose stückige Tomaten

1 Packet(e) Bamboo Garden Kokosmilch cremig

1 l Gemüsebrühe

Ostmann Curry

Fuchs Gelbe Curry Paste

1 Spritzer Limettensaft

Öl zum Anbraten

Ostmann Meersalz fein nach Geschmack

Ostmann Pfeffer schwarz gemahlen nach Geschmack

Zubereitung

1.

Schritt 1: Gemüse vorbereiten

Schäle zuerst die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Karotten. Hacke die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel und schneide die Karotten in mundgerechte Stücke.

Erhitze etwas Öl in einem großen Topf und dünste das Gemüse darin glasig an, bis die Zwiebeln duften und die Karotten leicht weich werden.

2.

Schritt 2: Curry-Aromen entfalten

Gib nun die Currypaste und das Curry-Pulver zu deinem Gemüse und röste beides für etwa 1 Minute kräftig mit. Rühre die Gewürze gut ein, damit sich ihr volles Aroma entfalten kann – das ist der entscheidende Schritt für den charakteristischen Geschmack deiner Linsensuppe mit Curry.

3.

Schritt 3: Linsen und Flüssigkeit hinzufügen

Schütte die roten Linsen in den Topf und gieße die Gemüsebrühe sowie die Kokosmilch dazu. Rühre anschließend die stückigen Tomaten unter und vermenge alles gründlich miteinander.

4.

Schritt 4: Suppe köcheln lassen

Bringe deine Curry-Linsensuppe einmal zum Aufkochen und reduziere dann die Hitze. Lass alles bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten sanft köcheln, bis die Linsen weich sind und die Suppe eine cremige Konsistenz bekommt.

Rühre zwischendurch um, damit nichts am Topfboden ansetzt.

5.

Schritt 5: Abschmecken und servieren

Schmecke deine fertige rote-Linsen-Currysuppe großzügig mit Limettensaft, Salz und gemahlenem Pfeffer ab. Serviere sie heiß und garniere sie nach Belieben mit einem Klecks Joghurt, Schmand oder einer veganen Alternative – das verleiht der Suppe eine angenehm milde Note.

Zusatztipp: weitere passende Gewürze für deine Curry-Linsensuppe

Möchtest du den Geschmack deiner Linsensuppe mit Curry noch tiefer und vielschichtiger gestalten? Diese Gewürze passen besonders gut:

- **Kurkuma**: Eine Prise Kurkuma-Pulver verleiht der Suppe eine wunderschöne goldgelbe Farbe und eine erdig-warme Note, die hervorragend mit Curry harmoniert.

- **Kreuzkümmel**: Ein halber Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel gibt deiner Suppe ein angenehm rauchig-orientalisches Aroma.

- **Ingwerpulver**: Eine Messerspitze Ingwerpulver sorgt für eine feine Schärfe und unterstreicht die wärmende Wirkung der Suppe – ideal an kalten Tagen.

- **Koriander**: Gemahlener Koriander rundet das Curry-Aroma mit einer leicht zitronigen, blumigen Note ab.

- **Cayennepfeffer**: Wer es schärfer mag, gibt einfach eine kleine Prise Cayennepfeffer hinzu – aber Vorsicht, die Schärfe entfaltet sich erst nach kurzer Zeit.