

Indische Linsensuppe

50 g Lauch
75 g Möhren
1 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1 EL Sesamöl
175 ml Gemüsebrühe
200 g Linsen mit Suppengrün (aus der Dose)
Curry
Curcuma
Kreuzkümmel
Koriander
Salz

Lauch und Möhren putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in heißem Sesamöl andünsten. Lauch und Möhren zugeben und anrösten. Die Gemüsebrühe und die Dosenlinsen zufügen. Die Linsensuppe 20 Minuten garen. Kräftig würzen und mit grob gehackten Korianderblättern bestreut servieren.

311 kcal (1302 kJ), 16,0 g Eiweiß, 11,6 g Fett, 32,1 g Kohlenhydrate