

8800-kcal Warenkorb

Sven Bach

Montag, den 09.01.2023

Linsen-Kokos-Suppe

Für 2 Portionen

Zutaten

1 Zwiebel
1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)
½ Spitzkohl
1 EL Rapsöl
50 g rote Linsen
1 kleines Glas / Dose stückige Tomaten (200 ml)
100 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Spitzkohl reinigen, in feine Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel kurz anbraten. Linsen und Tomaten zugeben, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen, alles gut durchrühren und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.