

Linsen Currysuppe mit Ananas

Leckere Linsen-Curry-Suppe im asiatischem Stil



Eine Suppe mit Sonnengarantie

Geschmacklich bringt die Linsen Currysuppe jeden zum Leuchten.

Weiterer Vorteil: Das kulinarische Suppenticket an den Strand von Goa ist preiswert und sehr einfach herzustellen.

Als Garnitur, passend aus der asiatischen Küche, können grob gehackter Koriander und Chilischoten hinzugegeben werden.

Zutaten für das Linsen Curry Rezept



(für rund 0 bis 0 Personen oder löschen)

-

Linsen Currysuppe

-

200 g Linsen

-

500 ml Kokosmilch

-

500 ml Gemüsefond

◦

100 ml Ananassaft

◦

Curry

◦

Salz & Pfeffer

•

Einlage

◦

¼ Ananas

◦

3 Frühlingszwiebeln

Zubereitung der Linsen Currysuppe

•

Linsen Currysuppe

1.

Linsen nach Packungs-Anleitung kochen

2.

Kokosmilch, Gemüsefond, Ananassaft und Curry kalt mischen und aufkochen lassen

3.

Linsen abgiessen, in die Kokosmilch-Gemüsefond-Mischung geben und 30 Minuten einkochen lassen und mit einem Stabmixer pürieren

4.

Mit Salz & Pfeffer abschmecken

•

Ananas Einlage

1.

Ananas schälen, vom Strunk entfernen und in Würfel schneiden

2.

Von beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne anbraten

3.

Frühlingszwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden

4.

Die Frühlingszwiebeln kurz mit anbraten und beides als Einlage in die Suppe geben

•

Das Mitkochen einer Stange Zitronengras gibt der Suppe das besondere Etwas. Zitronengras kann seinen Geschmack erst dann abgeben, wenn es vor dem Kochen zerstampft wird– was am besten mit einem Pfannenboden oder einem Messerrücken funktioniert.

•

Verwenden Sie bitte aus gesundheitlichen Gründen so wenig Salz und Öl wie nötig. Benutzen Sie Jodsalz – falls möglich. Versuchen Sie immer weniger Salz und Öl einzusetzen, sodass das Verlangen nach beidem mit der Zeit geringer wird.

Guten Appetit wünschen Ihnen

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,
Herausgeber von "[Vegan Gesund – Das Kochbuch](#)"

Quellen und Bildrechte:

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "[Mein Gartenratgeber](#)" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

-

[Gerichte](#)

-

[Getränke](#)

-

[Desserts](#)

-

[Gebäck & Kuchen](#)

-

[Marmeladen](#)

-

[Pestos](#)

- [Vegane Küche](#)

