



# Rote Linsen Suppe

## Zutaten für 4 Portionen

- » 1 Zwiebel
- » 1 Stück Ingwer *etwa 3 cm*
- » 1 kleine rote Chilischote
- » 1 Stange Lauch
- » 300 g Kürbis
- » 1 EL Öl
- » 150 g rote Linsen
- » 1 Dose Kokosmilch *400 g*
- » 750 ml Gemüsebrühe
- » 1 Bio-Limette
- » ¼ Bund Koriander
- » Salz

## Zubereitung

### Vorbereitung

1. Zwiebel und Ingwer schälen sowie fein hacken.

---
2. Chilischote waschen, Stiel abschneiden und fein hacken.

---
3. Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

---
4. Kürbis entkernen und faseriges Fruchtfleisch entfernen.

---
5. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und Schale fein abreiben. Eine Hälfte auspressen.

---
6. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen sowie fein hacken.

### Zubereitung

1. Öl in einem Suppentopf erhitzen.

---
2. Die Zwiebel, Ingwer, Chili und Lauch darin andünsten.

---

3. Rote Linsen und Kürbis hinzufügen und kurz umrühren.

---

4. Kokosmilch und Brühe zugießen, zum Kochen bringen.

---

5. Suppe zudecken und bei schwacher Hitze 12–15 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind.

---

6. Die Suppe mit Limettenschale und 1 EL Limettensaft würzen, mit Salz abschmecken und Koriander darüberstreuen.