Afrikanische Rote-Linsen-Suppe

Lust auf einen kulinarischen Ausflug? 🦁 Dieses Rezept ist Teil einer ganz besonderen Afrikareise aus der JUST COOK. Das perfekte Appetithäppchen, das ihr so vielleicht noch nie probiert habt: Linsensuppe – auf afrikanisch! Hier kommen Paprika, Kokosmilch und Erdnussbutter zusammen 😉

Prep Time: 40

Rezept herunterladen

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer, ca. 1 cm
- 20 g Erdnuss Öl
- 2 rote Paprikaschoten, in Stücken
- 2 Möhren, in Stücken
- 2 Msp. Zimt
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kurkuma
- Chilipulver nach Bedarf (oder erst auf dem Teller zugeben)
- 20 g Petersilie, TK (oder erst auf dem Teller zugeben)
- 1 Dose gestückelte Tomaten à 400 g
- 700 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- 220 g rote Linsen
- 100 g Erdnussbutter
- 1 Dose Kokosmilch à 400 ml

- gehackte Erdnüsse, Petersilie, Koriander und Chiliflocken zum Garnieren

Zubereitung

Schritt 1

Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer in einen Mixer geben und auf hoher Stufe zerkleinern. Öl in einem großen Topf erhitzen und die zerkleinerten Zutaten darin für etwa 2,5 Minuten anbraten. Rote Paprikaschoten und Möhren in den Mixer geben und ebenfalls zerkleinern.

Schritt 2

Den Paprika-Möhren-Mix zusammen mit Zimt, Paprikapulver, Kurkuma, Chilipulver und Petersilie in den Top geben. Dann die gestückelten Tomaten, Wasser und Gemüsebrühe dazugeben. Alles für 15 Minuten sanft köcheln lassen.

Schritt 3

Nach Ablauf der Zeit die roten Linsen, Erdnussbutter und Kokosmilch hinzufügen. Weitere 15 Minuten bei 100 Grad auf Stufe 1 köcheln lassen.

Schritt 4

Die Suppe nach Geschmack mit gehackten Erdnüssen, Petersilie und Chiliflocken garnieren und servieren. Guten Appetit!

Kochen wie Kütti?

Mit diesen Produkten gelingen deine Menüs

VORVERKAUF

NINJA® CREAMI Eismaschine NC300 EU 7 Programme 473ml Volumen 5 Dessert-Behälter

€ 149,99

Gültig bis 23.08.2024

Danach: € 209,99

KITCHENAID® KSM125MP Artisan Küchen- maschine, mit Flex- Rüher und Edelstahl-schüssel, 3tlg.-Set

€ 479,99

WOLL® Diamond Active Lite 22x22cm Kochtopf mit integriertem Siebeinsatz

€ 159,98

KOCHBLUME® Gewürzmühlen i Auffangkappe 5 verstellbare Mah Stück

€ 54,99