

Tomatige Linsensuppe

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Chiliflocken
- 2 TL Salz
- 2 EL Schwartau Gemüseglück Paprika-Chili
- 150 g Rote Linsen
- 1 TL Agavendicksaft (optional Reissirup)

Für das Topping

- 2 TL Schwartau Gemüseglück Paprika-Chili
- 1 TL Olivenöl
- ¼ Bund Koriander
- 4 EL Kokoscreme
- 2 TL schwarzer Sesam
- 1 Limette, in Spalten geschnitten

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel zusammen mit den Chiliflocken bei mittlerer Hitze 4 Minuten glasig dünsten. Mit Salz würzen.
2. Schwartau Gemüseglück Paprika-Chili und Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Linsen unterheben und mit 1 l Wasser aufgießen. Aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe fein pürieren und mit Salz und Agavendicksaft abschmecken.
4. Für das Topping Schwartau Gemüseglück Paprika-Chili mit Olivenöl glattrühren. Koriander fein hacken.
5. Suppe auf Schüsseln verteilen und mit jeweils 1 EL Kokoscreme, ein paar Klecksen Gemüseglück-Topping sowie Koriander, Sesam und Limettenspalten servieren.