

Thai Linsen-Kokos-Suppe

Cremig · aromatisch · leicht scharf



Für 4 Personen · ca. 35–40 Minuten

Zutaten

- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Dose Kokosmilch, ca. 400 ml, plus etwas mehr nach Geschmack
- 4 Tassen Gemüsebrühe, ca. 1 Liter
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 große Karotte
- 1 rote Paprika
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 1–2 TL rote Currypaste
- 2 EL Sojasoße
- 2 TL Currypulver
- Salz nach Geschmack
- 1 EL Limettensaft
- 250 g passierte Tomaten
- Koriander, frisch, zum Garnieren
- Olivenöl oder Kokosöl zum Anbraten

Zubereitung

Gemüse vorbereiten: Zwiebel und Karotte klein schneiden. Knoblauch fein hacken. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer frisch reiben.

Aromen anrösten: Etwas Olivenöl oder Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Karotte darin 3–4 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz mitbraten.

Curry anrösten: Currypaste und Currypulver einrühren und etwa 1 Minute mitbraten, damit sich die Aromen entfalten.

Suppe ansetzen: Die roten Linsen kurz abspülen und zusammen mit der Paprika in den Topf geben. Gemüsebrühe, passierte Tomaten und Sojasoße hinzufügen und gut verrühren.

Köcheln lassen: Die Suppe aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren.

Kokosmilch verfeinern: Kokosmilch hinzufügen und die Suppe nochmals einige Minuten erhitzen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Falls die Suppe zu dick ist, etwas mehr Kokosmilch oder Brühe einrühren.

Servieren: Die Thai-Linsen-Kokos-Suppe in Schalen geben und mit frischem Koriander garnieren. Nach Geschmack mit etwas schwarzem Pfeffer oder zusätzlicher Currypaste servieren.

Tipp

Für ein besonders cremiges Ergebnis kann ein Teil der Suppe kurz püriert werden, während die restlichen Linsen und Gemüsestücke als Einlage erhalten bleiben. Die Schärfe lässt sich einfach über die Menge der Currypaste anpassen.