

EXOTISCHE LINSENSUPPE: EINFACH & SCHNELL

Posted on 4. März 2019 by cookieundco



Categories: [glutenfreie Rezepte](#), [lactosefreie Rezepte](#), [Suppen/ Eintöpfe](#), [Thermomix](#), [vegane Rezepte](#), [vegetarische Rezepte](#)

Tags: [einfach](#), [Kokos](#), [Linsen](#), [Mango](#), [Orange](#), [Sahne](#), [schnell](#), [Thermomix](#), [vegan](#), [vegetarisch](#)

Heute gibt's für euch eine exotische Linsensuppe. Ja, ihr habt richtig gelesen...Heute wird nicht gebacken auf Cookie und Co, sondern ich habe für euch mal wieder gekocht und das auch noch richtig aromatisch. Diese Linsensuppe gibt es bei uns häufig, wenn es schnell gehen muss und ohne Fleisch sein soll. Und das beste daran: In nicht mal 30 Minuten steht sie fertig auf dem Tisch!



Diese Suppe kann im Prinzip sogar nur mit Zutaten aus dem Vorrat gekocht werden- zumindest finden sich diese Zutaten bei uns immer zuhause. Okay...außer frische Mango, die habe ich jetzt nicht immer da. Aber die mache ich auch nur manchmal mit hinein. Sie verleiht dem ganzen noch einen fruchtigen Kick und harmoniert besonders gut in der Variante mit Kokosmilch und -Öl. Diese Variante ist übrigens auch vegan. Aber auch mit Sahne und Ghee schmeckt diese Suppe ganz hervorragend, denn Kokos ist nicht jedermanns Sache.

Ich reiche gerne immer noch etwas Brot oder Baguette zur Suppe. Und wenn euch das nicht reicht, könntet ihr auch kleine Hackbällchen anbraten, auf einen Schaschlikspieß aufspießen und zum Servieren quer auf die Suppenschale legen. Das passt nicht nur geschmacklich sehr gut, sondern sieht auch noch toll aus! Als vegane und vegetarische Alternative kann für die exotische Linsensuppe auch super gut Falafel genommen werden. Das passt geschmacklich auch richtig toll! Aber egal für welche Variante ihr euch entscheidet, probiert diese leckere Linsensuppe unbedingt aus, es lohnt sich...

Zutaten für die exotische Linsensuppe:

(für etwa 4 Portionen)

- 1 große Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 10 g Ghee oder Kokosöl (alternativ geht auch Butterschmalz)
- Gewürze: 1/2 Tl Pfeffer, 1/2 Tl Paprika (edelsüß), 1 Tl Curry (mild), optional: 1/2 Tl Curry (scharf), 1/2 Tl Kurkuma, 1 Prise Cumin
- 1/2 - 1 Tl Zucker
- 200 g Möhren
- 200 g rote Linsen
- 800 g kräftigen Gemüfefond oder 800 g Wasser
- 100 g Orangensaft
- 1/2 Bund gehackte Petersilie
- 3 Tl [Instant-Gemüsebrühe](#) (bei Verwendung von Wasser)
- ca. 1 Tl Salz
- 100 g Sahne oder cremige Kokosmilch
- optional: 1 frische Mango
- optional: frischer Koriander und Crème Fraîche zum Servieren

Exotische Linsensuppe zubereiten:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Ghee (oder Kokosöl) in einem Topf zerlassen und die Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten.
3. Gewürze und Zucker hinzufügen und mit anschwitzen.
4. Möhren in Scheiben schneiden und hinzufügen.
5. Linsen sowie den Gemüfefond oder Wasser ebenfalls hinzufügen. Aufkochen und unter gelegentlichem Rühren für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. In dieser Zeit gegebenenfalls den Koriander fein hacken.
7. Nach Bedarf Salz und gegebenenfalls Instant-Gemüsebrühe sowie Orangensaft, Sahne (oder Kokosmilch) und gegebenenfalls Mango in Stücken hinzugeben. Alles fein pürieren.
8. Nach Bedarf noch etwas Gemüfefond/ Wasser hinzugeben, abschmecken und nach Wunsch mit etwas Crème Fraîche und Koriander bestreut servieren.

ZUBEREITUNG MIT DEM THERMOMIX®:

1. Nach Wunsch Koriander für 3 Sek./ Stufe 8 hacken und umfüllen.
2. Knoblauch schälen, Zwiebel schälen und vierteln. Beides zusammen mit dem Ghee (oder Kokosöl) in den Mixtopf geben und für 4 Sek/ Stufe 5 klein hacken. Mit dem Spatel nach unten

- schieben. Für 3 Min./ 120°C (TM31 Varoma)/ Stufe 1 (ohne Messbecher) andünsten.
3. Gewürze und Zucker hinzufügen und für weitere 1,5 Min./ 120°C (TM31 Varoma)/ Stufe 1 (ohne Messbecher) dünsten.
 4. Möhren schälen und in Stücken in den Mixtopf geben. Für 5 Sek/ Stufe 5 zerkleinern.
 5. Linsen, Gemüsefond oder Wasser hinzugeben, für 17 Min./100°C /Stufe 2 kochen.
 6. Nach Bedarf Salz und gegebenenfalls Instant-Gemüsebrühe sowie Orangensaft, Sahne (oder Kokosmilch) in den Mixtopf geben. Gegebenenfalls Mango in Stücken hinzufügen. Für 40 Sek./ Stufe 6-10 ansteigend pürieren.
 7. Nach Bedarf noch etwas Gemüsefond/ Wasser hinzugeben, abschmecken und nach Wunsch mit etwas Crème Fraîche und Koriander bestreut servieren.

