



Leichter kochen,
besser essen!



KW 50
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de / kundenservice@hellofresh.de

Würzige indische Linsensuppe

mit Joghurt, Koriander und knusprigem Naan-Brot

Mit den richtigen Gewürzen und Zutaten wie Ingwer, Zimt und Chili machst du aus faden Linsen eine exotische Linsensuppe. Die heizt nicht nur im fernen Indien ein, sondern wärmt uns auch im kalten Europa. Ganz Ayurveda-mäßig heizt die Suppe auch unserer Verdauung ein. Lass sie Dir schmecken!



45 min.



Stufe 2



grüne Chili



Zimtstange



Zwiebel



Knoblauch



Ingwer



Karotte



Tomate



rote Linsen



Joghurt



Gewürzmischung



Lorbeerblatt



Koriander



Naan-Brote

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Chili, grün, Zimtstange	1/2	1
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Ingwer	5 g	10 g
Tomate, Karotte	1	2
Joghurt 7)	100 g	200 g
Linsen, rot	150 g	300 g
Gewürzmischung 15)	9 g	18 g
Lorbeerblatt	1	2
Koriander	5 g	10 g
Naan-Brote 1) 15)	2	4

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 614 kcal
Kohlenhydrate: 84 g
Fett: 17 g, Eiweiß: 29 g
Ballaststoffe: 13 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

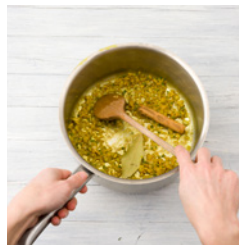
Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Gemüseribe, Sieb, großer (Suppen-)Topf (mit Deckel)



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Chili** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. **Zwiebel** abziehen, halbieren und klein schneiden. **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. Schale vom **Ingwer** mit dem Rand eines Löffels abschaben, dann fein reiben. **Karotte** schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. **Tomate** waschen, halbieren, Strunk entfernen und achteln. **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



2 In einem großen Suppentopf ½ EL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Chili**, **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Ingwer** zufügen und ca. 4 Min. bei schwacher Hitze glasig andünsten. **Gewürzmischung**, **Lorbeerblatt** und **Zimtstange** zufügen und 1–2 Min. mitbraten.



3 **Karotte** zufügen und gründlich mit **Öl** und **Gewürzen** vermischen. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, dann **Tomaten** und **Linsen** zugeben und mit 800 ml Wasser ablöschen. Alles einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen und Hitze herunterstufen. Dann Suppe 10–15 Min. unter gelegentlichem Umrühren weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** die gewünschte Konsistenz erreicht hat und die **Linsen** bissfest sind.



4 **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Naan-Brote** in den Ofen geben und dort 5–7 Min. knusprig aufbacken.

5 **Lorbeerblatt** und **Zimtstange** aus der **Linsensuppe** herausnehmen. Diese dann auf Suppenschüsseln verteilen, einen ordentlichen Klecks **Joghurt** darauf geben, mit **Koriander** bestreuen und zusammen mit knusprigem **Naan-Brot** genießen!