



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Linsensuppe mit Kokos und Zitronengras

Ingrediënten

2 Suppenlöffel Fenchelsamen 2 Suppenlöffel Koriandersamen 4 Suppenlöffel Kokosöl 2 rote fein gehackte Zwiebeln 2 fein geraspelte Karotten 2 Zitronenblätter 2 cm Galangawurzel 2 Stängel Zitronengras in Stücke geschnitten 4 fein gehackte Knoblauchzehen 2 getrocknete fein gestampfte Chilischoten 4 cm frisch geraspelter Ingwer 40cl Kokosmilch, 10cl rote Linsen, 2 Suppenlöffel Sojasoße Saft von 1 Limone, 150cl Wasser 1 Strauß frischer Koriander oder Blattpetersilie Meersalz angereichert mit Meeresalgen

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

20 minuten

Bereidingstijd:

40 minuten

Totale bereiding:

60 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van linsensuppe met kokos und zitronengras

Bereidung

Geben Sie die Fenchel- und Koriandersamen in eine Pfanne und grillen sie bis das Aroma frei kommt. Lassen Sie sie abkühlen und mahlen sie in einem Mörser fein. Bräunen Sie in einem Topf die Zwiebeln, Karotten, Lauch, Zitronenblätter, Ingwer, Galangawurzel, Zitronengras und Chilischoten im Kokosöl ungefähr 5 Minuten lang. Fügen Sie die Kokosmilch, Kräuter und das Wasser hinzu. Bringen Sie alles zum Kochen und geben die Linsen hinzu. Lassen Sie die Suppe kochen bis die Linsen gar sind. Schmecken Sie mit Sojasoße, Limonensaft, das mit Meeresalgen angereicherte Meersalz und frischem Koriander ab.

Speciale wensen

- [Vegan](#)
- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)