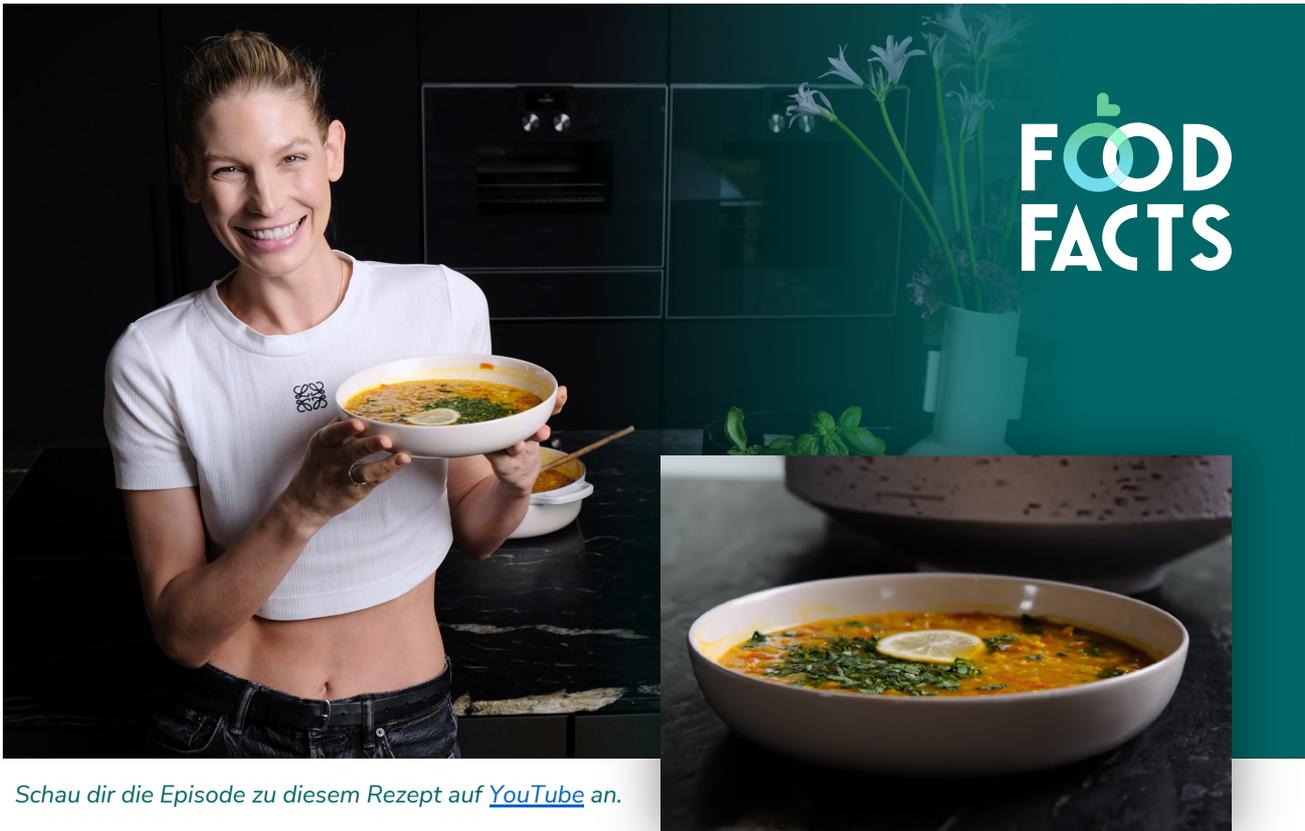


Zitronige Linsensuppe



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten (4 Personen)

3 EL Kokosöl
2 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
1 EL frischer Ingwer (fein gehackt)
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
¼ TL Chili oder Cayennepfeffer
400 g Tomaten aus der Dose
oder 5 frische große Tomaten
(grob gehackt)
1 kleine unbehandelte Zitrone
(in Scheiben geschnitten)
200 g rote Linsen (eingeweicht,
gut abgespült und abgetropft)
1 l Gemüsebrühe
1 kleiner EL Ahornsirup oder
Honig
Salz
Frische Blättchen Koriandergrün,
glatte Petersilie oder Frühlings-
zwiebeln (in feinen Ringen)

So funktioniert's

1. In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen und darin die Zwiebeln ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen lassen. Dann Knoblauch und Ingwer für weitere 5 Minuten dazugeben, bis alles schön glasig und weich ist.
2. Kreuzkümmel, Kurkuma und Chili/ Cayennepfeffer unterrühren und alles eine weitere Minute braten, bis die Gewürze zu duften beginnen.
3. Tomaten, Linsen und drei Zitronenscheiben hinzufügen und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Mischung zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und die Suppe etwa 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Ahornsirup abschmecken und eine ordentliche Prise Salz dazugeben.



Food Facts Tipp Die zitronige Linsensuppe schmeckt mit einem Klecks Joghurt noch besser.



So funktioniert's

4. Die Suppe auf Suppenschalen verteilen, jede Portion mit Koriandergrün, Petersilie oder Frühlingszwiebeln bestreuen, mit einer Zitronenscheibe garnieren und heiß servieren.

Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Komplexe Kohlenhydrate werden auch als „gute“ Kohlenhydrate bezeichnet. Ihre Molekülstruktur ist länger als die von Einfachzuckern. Der Körper braucht dadurch mehr Zeit, um sie aufzuspalten und Energie daraus zu gewinnen. Das hält den Blutzuckerspiegel konstanter und sättigt besser. Außerdem wird der Heißhunger ausgebremst. Zu den Lebensmitteln mit komplexen Kohlenhydraten gehören zum Beispiel Gemüse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Nüsse, Mandeln, Kerne und Samen.

Eine grobe Faustregel lautet: Je süßer ein Lebensmittel schmeckt, desto höher ist der Anteil einfacher Kohlenhydrate.

Dieses Gericht enthält **insgesamt 124g Kohlenhydrate**.