

OBA-Post – die 21.

Der Herbst ist da. Die Tage werden kürzer und kälter. Da ist es doch prima, wenn man was Warmes zu essen hat. Ich präsentiere euch heute eines meiner Lieblingssuppen-Rezepte. Es ist schnell gemacht und schmeckt himmlisch. **Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!**

Nikola & das OBA-Team

ROTE LINSENSUPPE

Zutaten für 4 Personen

1 Dose	gehackte Tomaten (400 g)
1 Dose	Kokosmilch (400 g)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe (falls gewünscht)
175 g	rote Linsen
3 Scheiben	frischer Ingwer
2 TL	Curry und/oder
2 TL	Kurkuma
600 ml	Gemüsebrühe
	Sonnenblumen- oder Rapsöl
	Salz & Pfeffer



Schon gewusst?

Mit 343 Kalorien pro 100 Gramm sind rote Linsen zwar nicht gerade leichte Kost. Doch der niedrige Fettgehalt von zwei Gramm und der hohe Gehalt an komplexen Kohlenhydraten machen sie zu einem gesunden Lebensmittel.

Mit 11 Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm übertreffen sie sogar Hafer- und Dinkelflocken. Sie haben deshalb auch einen niedrigen glykämischen Index. Das bedeutet, dass nach dem Essen roter Linsen der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt. Dadurch bleibt man länger satt und vermeidest Heißhungerattacken.

Die Hülsenfrüchte enthalten pro 100 Gramm 26 Gramm Eiweiß. Daher sind sie vielen tierischen Produkten gleichwertig und nicht nur für Vegetarier:innen und Veganer:innen eine gesunde Proteinquelle.

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Im Öl glasig anschwitzen.

Rote Linsen in kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und dazugeben. Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln. Anschließend fein pürieren.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Curry- und/oder Kurkumapulver abschmecken.

Wer noch was zu Beißen braucht, kann Baguette und Garnelen dazu essen. Ein paar frische Kräuter (Koriander, Petersilie) darüber streuen schadet auch nicht.

Gesamtkochzeit ca. 30 Minuten.



Informations- und Beratungsstelle
der Offenen Behinderten-Arbeit



Mensch
für Menschen

www.caritas-wm-sog.de