

Linsentopf „India“

Zutaten für 4 Pers.:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Süßkartoffel (200gr.)
1 EL Kokosöl
½ TL Zimt
200 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
2 TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkumapulver
250 gr. Rote Linsen
400 gr. Getrocknete Tomaten (Dose)
100 gr. Blattspinat
½ Bund Koriander
½ TL Rohrzucker
Salz
Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffel schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden.
2. Kokosöl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten. Mit Zimt, Kreuzkümmel und Kurkuma bestäuben, kurz mit andünsten. Linsen und Süßkartoffel zugeben, geh. Tomaten, Brühe und Kokosmilch mit in den Topf geben. Ca. 15 min köcheln lassen.
3. Spinat waschen, Koriander hacken.
4. Spinat zur Suppe geben, 3 Minuten mit garen. Alles mit Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Anrichten und mit Koriander garnieren.

[Knolles Markt wünscht einen Guten Appetit!](#)