

Goldene Kurkuma-Linsensuppe mit Zitrone und Grünkohl

Eine nahrhafte entzündungshemmende Suppe mit proteinreichen Linsen, leuchtendem Kurkuma und frischer Zitrone. Perfekt für gleichmäßige Energie und einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 50 min

Gesamt: 60 min

Portionen: 8

GL 4.8 / GI 20

Zutaten

braune oder grüne Linsen, verlesen und gespült

natives Olivenöl extra

gelbe Zwiebel, fein gehackt

Karotten, gehackt

Knoblauchzehen, fein gehackt

gemahlener Kreuzkümmel

gemahlener Koriander

gemahlener Kurkuma

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

natriumarme Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe

frischer Grünkohl oder Spinat, in Streifen geschnitten

frische Zitronen

frische Petersilie oder Dill, gehackt

feines Meersalz

Anleitung

Step 1

Stelle einen großen Schmortopf oder einen Topf mit dickem Boden auf mittlere Hitze und gib das Olivenöl hinein. Sobald es schimmert, füge die fein gehackte Zwiebel, die Karotten und eine Prise Salz hinzu. Brate das Gemüse 6 bis 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren an, bis es weich wird und an den Rändern leicht karamellisiert.

Step 2

Gib den gehackten Knoblauch, gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und schwarzen Pfeffer in den Topf. Rühre etwa 30 bis 45 Sekunden lang kontinuierlich, bis die Gewürze aromatisch werden und das Gemüse gleichmäßig umhüllen. Dieser Röstvorgang setzt die ätherischen Öle frei und vertieft das Geschmacksprofil.

Step 3

Gieße die gespülten Linsen und die Brühe hinein und rühre, um alle Zutaten gründlich zu vermischen. Erhöhe die Hitze und bringe die Mischung zum Kochen. Schmecke die Brühe ab und würze mit Salz nach deinem Geschmack, bedenke dabei, dass sich die Aromen beim Köcheln konzentrieren werden.

Step 4

Sobald es kocht, reduziere die Hitze, um ein sanftes Köcheln aufrechtzuerhalten. Decke den Topf teilweise mit einem Deckel ab und lasse einen kleinen Spalt für den Dampf. Lass die Suppe 35 bis 40 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Linsen zart sind, aber noch ihre Form behalten. Sie sollten innen cremig sein, ohne matschig zu werden.

Step 5

Nimm den Deckel ab und rühre den in Streifen geschnittenen Grünkohl oder Spinat ein, drücke ihn in die heiße Flüssigkeit. Koche ohne Deckel weitere 5 Minuten, bis das Grünzeug zusammenfällt und zart wird, während es seine leuchtende Farbe behält.

Step 6

Nimm den Topf vom Herd. Presse den Saft einer Zitrone in die Suppe und rühre die gehackten frischen Kräuter ein. Schmecke ab und passe die Würzung mit zusätzlichem Salz oder Zitronensaft nach Bedarf an, um einen frischen, ausgewogenen Geschmack zu erreichen. Die Säure sollte die erdigen Linsen ergänzen, ohne sie zu überwältigen.

Step 7

Schöpfe die Suppe in Schalen und servierte sie sofort, garniert mit dünnen Zitronenscheiben und zusätzlichen frischen Kräutern nach Wunsch. Für eine cremigere Textur verwende einen Pürierstab, um die Suppe teilweise zu pürieren, wobei du einige ganze Linsen für den Kontrast lässt. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage auf und gib beim Aufwärmen bei Bedarf einen Schuss Brühe hinzu.