

Goldene Kurkuma-Linsensuppe mit Zitrone und Blattgrün

Eine nahrhafte, blutzuckerfreundliche Linsensuppe mit entzündungshemmendem Kurkuma, ballaststoffreichen Linsen und frischer Zitrone – perfekt für gleichmäßige Energie den ganzen Tag.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 50 min

Gesamt: 60 min

Portionen: 7

GL 5.2 / GI 20

Zutaten

braune oder grüne Linsen, verlesen und gespült

natives Olivenöl extra

about 1 medium onion gelbe Zwiebel, fein gehackt

about 2 large carrots Karotten, gehackt

Knoblauchzehen, fein gehackt

gemahlener Kreuzkümmel

gemahlener Koriander

gemahlenes Kurkuma

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

about 8 cups natriumarme Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe

about 2 heaping cups Grünkohl oder Spinat, Stiele entfernt und in Streifen geschnitten

for juice and serving frische Zitronen

frische Petersilie oder Dill, gehackt

adjust to taste feines Meersalz

Anleitung

Step 1

Erwärme das Olivenöl in einem großen Schmortopf oder einem Topf mit dickem Boden bei mittlerer Hitze. Sobald es schimmert, gib die gehackte Zwiebel, Karotten und eine Prise Salz hinzu. Brate 6 bis 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis das Gemüse weich wird und die Zwiebeln glasig und duftend werden.

Step 2

Gib den gehackten Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und schwarzen Pfeffer in den Topf. Rühre etwa 30 bis 45 Sekunden lang ständig, 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 Gemüsebrühe hinzu und rühre alles gründlich um. Erhöhe die Hitze auf hohe Stufe und bringe die Mischung zum sprudelnden Kochen. Probiere die Brühe und füge nach Bedarf Salz hinzu – beginne mit einem halben Teelöffel und passe je nach Natriumgehalt deiner Brühe an.

Step 4

Sobald es kocht, reduziere die Hitze, um ein sanftes Köcheln aufrechtzuerhalten. Decke den Topf teilweise ab, wobei der Deckel leicht geöffnet bleibt, damit Dampf entweichen kann. Koche 35 bis 40 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis die Linsen zart sind, aber noch ihre Form behalten. Sie sollten innen cremig sein, ohne matschig zu werden.

Step 5

Nimm den Deckel vollständig ab und rühre den in Streifen geschnittenen Grünkohl oder Spinat ein. Lass die Suppe weitere 5 Minuten unbedeckt köcheln, bis das Blattgrün zusammenfällt und zart wird. Die Suppe sollte eine herzhafte, brühige Konsistenz mit sichtbaren ganzen Linsen und Gemüse haben.

Step 6

Nimm den Topf vom Herd. Presse den Saft einer halben Zitrone in die Suppe und rühre die frisch gehackten Kräuter ein. Probiere und passe die Würzung mit zusätzlichem Salz oder Zitronensaft nach Wunsch an. Die Zitrone sollte die Aromen aufhellen, ohne die erdigen Gewürze zu überdecken.

Step 7

Schöpfe die Suppe in Schüsseln und servierte sie heiß. Für extra Zitronengeschmack und optische Attraktivität garniere jede Portion mit einer dünnen Zitronenscheibe. Wenn du eine cremigere Textur bevorzugst, verwende einen Pürierstab, um die Suppe teilweise zu pürieren, wobei du einige Linsen und Gemüestücke ganz lässt für die Textur. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage auf.