



CREMIGE ROTE-LINSEN-SUPPE

Zutaten für 6 Portionen

- 300 g rote Linsen
- 6 TL Zitronensaft
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Salz
- 4,5 kleine Schalotten
- 1,5 große Süßkartoffeln
- 1.000 ml Wasser
- 4,5 Stangen Staudensellerie
- 2-3 TL Kokosöl
- 375 ml Kokosmilch
- 375 ml Gemüsebrühe
- 4,5 EL Tomatenmark

Zubereitung

Die Linsen gründlich waschen und in etwa 275 ml Wasser 10 Minuten lang kochen, bis das Wasser verdunstet ist.

Das restliche Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden und im Kokosöl kurz andünsten. Anschließend mit ca. 400 ml Wasser ablöschen und 10 Minuten lang weiterköcheln lassen.

Danach Linsen, Kokosmilch, Tomatenmark und Gemüsebrühe dazugeben und für rund 5 Minuten weiterkochen.

Zum Schluss alles mit einem Pürierstab pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

TIPP

Neben viel natürlichem Eiweiß, das wichtig für Wachstum und Immunsystem ist, enthalten Linsen auch reichlich Eisen, pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Da Linsen oft blähend wirken, solltest Du sie Deinem Baby erst ab einem Alter von 8 bis 9 Monaten und zunächst in kleineren Mengen geben.

Das Rezept eignet sich für die ganze Familie.

Um die blähende Wirkung zu mindern, koche die Linsen in der doppelten Menge Wasser und schütte das überschüssige Wasser ab, bevor Du die Linsen weiterverarbeitest.

Nährwertangaben pro Portion

225 kcal, 10,3 g EW, 5 g F, 30,1 g KH, 2,6 BE