

# Rote Linsensuppe mit Fenchel und Ingwer

Zutaten | Portionen 4

1	Rote Zwiebel
1 Stück	Frischer Ingwer (4cm)
2	Fenchelknollen
2	Rote Chilischoten
1 EL	Rapsöl
200 g	Rote Linsen
2 TL	Currypulver
1 l	Gemüse- oder Hühnerbrühe
2	Frühlingszwiebeln
200 g	Joghurt 3,5 % Fett
	Salz

Zubereitungszeit: 15 Min., Garzeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Zwiebel und Ingwer schälen, Fenchel waschen und putzen. Alles fein würfeln.
- Die Chilischoten waschen, putzen in feine Ringe schneiden.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Fenchel und Chili darin kurz andünsten.
- Die Linsen dazugeben. Mit Currypulver bestäuben und kurz mitbraten.
- Die Brühe angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 Min. weich kochen.
- Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden.
- Die Suppe mit Salz abschmecken und mit dem Joghurt und den Frühlingszwiebeln garnieren.

## Tipp:

Wenn die Suppe zu scharf ist, einfach etwas mehr Joghurt oder ein paar Spritzer Zitronensaft nehmen, das mildert die Schärfe der Suppe.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 543 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
266 kcal	5,8 g	43,7 g	16,8 g	189 mg