Rote Linsen-Chili-Wintersuppe

Die Rote Linsen-Chili-Wintersuppe ist das ideale Gericht, wenn draußen Schnee liegt und man sich nach etwas Wärmendem und Aromatischem sehnt. Die Kombination aus roten Linsen, wärmenden Wintergewürzen, frischem Ingwer und einer feinen Chilischärfe macht diese Suppe zu einem echten Wohlfühlrezept. Sie ist schnell zubereitet, reich an pflanzlichem Eiweiß und bringt Farbe und Energie in die dunkle Jahreszeit.

Zutaten für 4 Portionen:

- 30 g frischer Ingwer, fein geschnitten
- 2 große Zwiebeln, fein geschnitten
- 3 EL Erdnussöl
- 1 kleine Chili, fein geschnitten
- 250 g rote Linsen, gewaschen und abgetropft
- Salz, Pfeffer
- Kardamom, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander,
- Nelkenpulver, Zimt, Muskatnuss, Kurkuma, Fenchel
- 1 l klare Gemüsesuppe
- 500 g Tomaten, geschält, entkernt und würfelig geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- ½ Bund Koriander, gehackt

Zubereitung der Rote Linsen-Chili-Wintersuppe

Zuerst Zwiebeln und Ingwer in Erdnussöl glasig anschwitzen. Anschließend die Chili hinzufügen und kurz mitdünsten. Die roten Linsen sowie die Wintergewürze dazugeben und alles kurz anrösten, damit sich die Aromen gut entfalten können. Danach mit der klaren Gemüsesuppe aufgießen und die Suppe zugedeckt etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Im nächsten Schritt die Tomaten in die Suppe geben und kurz aufkochen lassen. Abschmecken und je nach Geschmack mit zusätzlichem Chili, Salz oder Pfeffer verfeinern. Zum Servieren die Suppe mit Frühlingszwiebelringen und frisch gehacktem Koriander garnieren.

Warum die Rote Linsen-Chili-Wintersuppe perfekt für die kalte Jahreszeit ist

Die Wintersuppe ist nicht nur wärmend, sondern auch nährstoffreich. Rote Linsen liefern wertvolles Eiweiß, Ballaststoffe und sorgen gleichzeitig für eine cremige Konsistenz. Ganz ohne Schlagobers oder zusätzliche Bindemittel. Die Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma wirken wärmend und unterstützen das Immunsystem, während die Chili einen angenehmen Schärfekick verleiht.

Diese Wintersuppe ist damit das ideale Gericht, um Körper und Seele zu wärmen.