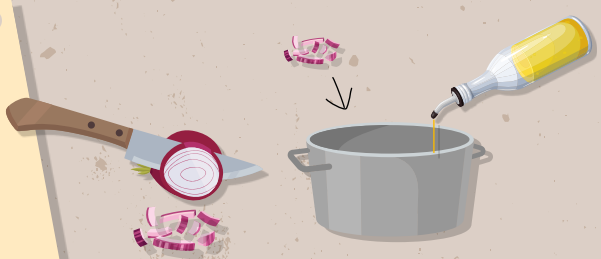
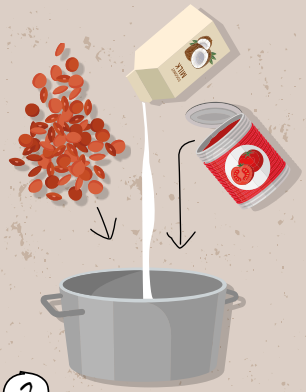
ROTE LINSEN-KOKOS-SUPPE

Für 4 Portionen

2	Zwiebeln
400 g	Tomate in Stücken (aus der Dose)
400 ml	Kokosmilch
200 g	rote Linsen
1 TL	Kurkuma
600 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
1 EL	Zitronensaft



1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. In Rapsöl glasig anschwitzen.



2. Rote Linsen waschen und zusammen mit Tomaten und Kokosmilch in den Topf geben.

3. Gemüsebrühe aufgießen, dann ca. 20 Minuten köcheln lassen.

4. Mit Salz, Pfeffer, Kurkumapulver und Zitronensaft nach Belieben abschmecken.

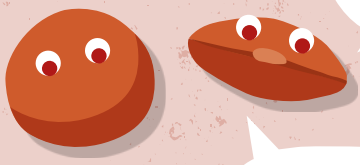
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Linsen – kleine Kraftpakete

Linsen gehören genauso wie Bohnen und Kichererbsen zu den Hülsenfrüchten und haben einiges zu bieten:

Gute pflanzliche Eiweißquelle

Wertvolle Ballaststoffe: unterstützen unsere Darmgesundheit



Lange sättigend

Gesunde Inhaltsstoffe: B-Vitamine, Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink sowie sekundäre Pflanzenstoffe

Vielseitig einsetzbar: als Eintopf, Suppe, Salat, Aufstrich oder Bratling

Achtung! Hülsenfrüchte nicht roh essen: Sie enthalten für Menschen gesundheitsschädigende Stoffe, die durch das Kochen inaktiviert werden.

Tipp: Damit Linsen, Bohnen und Co. bekömmlicher werden, solltest Du das Einweichwasser bzw. die Flüssigkeit in der Konserve wegschütten und die Hülsenfrüchte gut abspülen. Kräuter und Gewürze wie Majoran, Bohnenkraut, Kreuzkümmel, Anis und Fenchel machen Hülsenfrüchte leichter verdaulich. Zudem sind geschälte Sorten besser verträglich.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Dachauer Str. 5/V, 80335 München,
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

2. Auflage: November 2025
Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Gestaltung: www.wormundlinke.de