

Rezept des Monats

November 2025

Maroni-Linsen-Suppe

Zutaten (4 Portionen):

- 130 g getrocknete gelbe Linsen
- 150 g geschälte, essfertige Maroni
- 2 TL Curry
- 750 ml Wasser/Gemüsebrühe
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Kardamom
- Pfeffer
- Petersilie, gehackt oder TK

So wird's gemacht:

Rapsöl in einem hohen Topf erhitzen und die Maroni kurz darin anrösten. Mit Curry würzen, umrühren und danach Linsen dazugeben. Mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. 20 Min. köcheln lassen, salzen, pfeffern und cremig pürieren. Zum Schluss mit den Gewürzen verfeinern, abschmecken und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Serviertipp: Diese Suppe eignet sich perfekt als wärmende Vorspeise an kalten Tagen. Wenn Sie weniger Wasser dazugeben und eine gekochte Kartoffel hinzufügen, können Sie daraus aber auch ein herrliches Püree herstellen.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka, Petra Amorim-Valério und Leonie Barbi