KIKKOMAN

Roter Linseneintopf mit Gewürzjoghurt und Dattel-Würfeln

Gesamtzeit **30 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.473 kJ / 352 kcal

Fett: **4 g** Eiweiß: **23 g**
Kohlenhydrate: **42 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2	kleine Zwiebeln
2 TL	Olivenöl
600 ml	vegetable stock
200 g	red lentils
1	Möhre
1	Stange Staudensellerie
320 g	Tomatenstücke (aus der Dose)
1 TL	Currypulver
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Pfeffer aus der Mühle

Für den Gewürzjoghurt:

100 g	Joghurt
100 g	Sauerrahm
1 Prise	gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise	gemahlener Kardamom
1 Prise	gemahlener Kümmel
1 Prise	geriebene Zitronenschale

Außerdem:

40 g	Datteln
1 TL	Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Brühe und Linsen zufügen und aufkochen. Hitze reduzieren und rund 10 Minuten köcheln. Geschnittene Möhre und Sellerie sowie die Tomaten zufügen und bei mittlerer Hitze rund 5 Minuten weiterköcheln. Currypulver einrühren und die Suppe mit Kikkoman Soja-Sauce und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt bei schwacher Hitze einige Minuten ziehen lassen.

Schritt 2

In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Gewürzjoghurt miteinander verrühren. Datteln klein würfeln.

Schritt 3

Linsensuppe anrichten. Einen Klecks Gewürzjoghurt in der Mitte platzieren, Dattel-Würfel und Paprikapulver darüberstreuen.