



Rezept-Empfehlung

Kürbis-Kokos-Suppe mit roten Linsen

Zutaten:

200g geraspelten Hokkaido, 250g rote Linsen, 250ml Kokosmilch, 1 Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, ½ EL Curry, 1 Paprika rot, 800ml Gemüsebrühe, 1 Bund Schlotten, ca 10 g Ingwer, 2 EL Öl, Salz

Zubereitung:

Die roten Linsen waschen und abtropfen lassen. Kürbis, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Schlotten und Ingwer waschen, schälen, entkernen und würfeln. Kürbis und Paprika dabei grober als Ingwer oder Knoblauch würfeln.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten. Anschließend restliche gewürfelten Zutaten zugeben, mit Curry bestäuben und weiter anbraten.

Dann Gemüsebrühe aufgießen und ca 15 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind.

Dann Kokosmilch zugeben und erhitzen. Zum Schluss mit Salz abschmecken, wer mag auch eine Prise Zucker zugeben.

Suppe nach Belieben pürieren.

Guten Appetit!



Rezept-Empfehlung

Kürbis-Kokos-Suppe mit roten Linsen

Zutaten:

200g geraspelten Hokkaido, 250g rote Linsen, 250ml Kokosmilch, 1 Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, ½ EL Curry, 1 Paprika rot, 800ml Gemüsebrühe, 1 Bund Schlotten, ca 10 g Ingwer, 2 EL Öl, Salz

Zubereitung:

Die roten Linsen waschen und abtropfen lassen. Kürbis, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Schlotten und Ingwer waschen, schälen, entkernen und würfeln. Kürbis und Paprika dabei grober als Ingwer oder Knoblauch würfeln.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten. Anschließend restliche gewürfelten Zutaten zugeben, mit Curry bestäuben und weiter anbraten.

Dann Gemüsebrühe aufgießen und ca 15 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind.

Dann Kokosmilch zugeben und erhitzen. Zum Schluss mit Salz abschmecken, wer mag auch eine Prise Zucker zugeben.

Suppe nach Belieben pürieren.

Guten Appetit!