

Rezept

Linsen-Kürbis-Suppe



© Foto: Andreas Thumm

Info



60 Min.
Gesamtzeit

30 Min.
Zubereitungszeit

30 Min.
Kochzeit



leicht



Zutaten

für - 4 + Portionen

1 **Zwiebel** gehackt

2 El **Rapsöl**

150 g **rote Linsen**

2 El **Curry** mittelscharf

500 g **Kürbisfleisch** gewürfelt

800 ml **Gemüsebrühe**

400 ml **Kokosmilch**

Meersalz

1 Stück **Ingwer** gerieben

2 El **Petersilie** gehackt

Sojasahne zum Garnieren

Zubereitung

1. Zwiebeln im Öl braten. Linsen, Curry und Kürbis mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kürbis weich kochen.
2. Etwas Kokosmilch angießen. Kurz köcheln. Suppe pürieren. Salz und Ingwer zugeben. Restliche Kokosmilch zugießen und erhitzen.
3. Linsen-Kürbis-Suppe anrichten. Mit Petersilie und Sojasahne garnieren.

