



Herbstliche Linsensuppe

Zutaten für ca. 4 Personen:

½ Bund frisches Koriandergrün

300g Hokaido-Kürbis (gewürfelt) + 300g Karotten (in Scheiben geschnitten)

200g rote Linsen*

2 Zwiebeln (gehackt), 2 EL Olivenöl*, 1,5l Gemüsebrühe

200ml Kokosmilch*

Gewürze nach Geschmack:

Kardamom gemahlen*, Currypulver gemahlen*, Koriandersamen* (gemörsert), Salz* und Pfeffer*,
Cumin (Kreuzkümmel) gemahlen* (nach Geschmack)

Naturjoghurt

Zubereitung:

Zwiebeln mit dem Koriandergrün in Olivenöl andünsten (einige Blättchen für die Deko weglassen).

Rote Linsen, Kürbiswürfel und Karottenscheiben dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Nach 10 Minuten die Kokosmilch dazugeben und weitere 10 Minuten weich kochen.

Gewürze zugeben und pürieren.

Mit einem Esslöffel Naturjoghurt und ein paar Koriandergrünblättchen servieren.

Zutaten mit Sternchen * erhalten Sie im fair.