



# Herbstliche Linsensuppe

## **Zutaten für ca. 4-6 Personen:**

3 EL gehackte Korianderblättchen

500g Hokkaido-Kürbis (gewürfelt) + 400g Karotten (in Scheiben geschnitten)

400g rote Linsen\*

2 Zwiebeln (gehackt), 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl\*,

1 bis 1,5l Gemüsebrühe, 400ml Kokosmilch\*

Gewürze nach Geschmack:

Kardamom gemahlen\*, Currypulver gemahlen\*, Koriandersamen\* (gemörsert), Salz\* und Pfeffer\*,

Chili gemahlen\* nach Bedarf, Cumin (Kreuzkümmel) gemahlen\* (nach Geschmack)

Naturjoghurt

## **Zubereitung:**

Zwiebeln in Olivenöl andünsten. 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.

Zum Schluss die Korianderblättchen 1 Minute lang mitkochen.

Mit einem Esslöffel Naturjoghurt und ein paar Koriandergrünblättchen servieren.

**Zutaten mit Sternchen \* erhalten Sie im fair.**