

Herbstliche Linsensuppe

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln, geschält, klein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, geschält, klein gehackt
- 1/2 Bund frisches Koriandergrün
- 2 Esslöffel Kokosöl*
- 300 g Möhren, geputzt und in Scheiben geschnitten
- 300 g Hokkaidokürbis, mit Schale, in kleine Würfel geschnitten
- 200 g rote Linsen*
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch*
- 1 TL Currypulver*
- 1 TL Koriandersamen, gemörsert
- 1 TL grüner Kardamom*, gemörsert
- 1 TL Kreuzkümmel*, gemörsert
- Salz* und Pfeffer*

Zubereitung:

Koriandergrün zupfen, klein schneiden, ein paar Blätter für später aufbewahren.

Koriander, Zwiebeln und Knoblauch in Kokosöl bei nicht zu hoher Temperatur glasig braten.

Mit etwas Salz bestreuen. Möhren, Kürbis und Linsen hinzugeben, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Nach 10 Minuten Kokosmilch hinzufügen.

Zugedeckt weitere 5-10 Minuten leicht köcheln lassen bis alles weich ist. Mit Gewürzen abschmecken und pürieren. Mit Koriander bestreut servieren.

*im Weltladen erhältlich

Der Weltladen Schongau wünscht gutes Gelingen und guten Appetit!