Rote Linsensuppe mit Spinat und Zitrone

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 10-15 Minuten | 5 Minuten | hinzufügen |
| 1 EL Olivenöl | erhitzen | andünsten | hinzufügen, bei geringer Hitze köcheln | hinzufügen; am Ende pürieren |
| ½ Zwiebel | schneiden |
| 2-3 Knoblauchzehen |
| 200 g rote Linsen |  | waschen |
| 700 ml Brühe |  |  |
| 450 g Spinat |  |  |  |
| Salz ,Pfeffer |  |  |  |
| frische Petersilie |  |  |  | schneiden |
| Saft von ½ Zitrone |  |  |  |  |
| Olivenöl |  |  |  |  |

Grundrezept Curry

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15-30 Minuten |  | 5 Minuten |  |
| (Linsen) | waschen, kochen |  | hinzufügen | hinzufügen |
| Gemüse | schneiden | dünsten |
| Gewürze |  | mischen |
| Tahini/Sesam |  |  |
| Kokosmilch |  |  |
| (Süßkartoffel) |  |  |
| (Honig) |  |  |
| frische Gewürze |  |  |  |
| Limettensaft |  |  |  |