

Michas Rezeptidee

- Linsen – Curry - Suppe -

Zutaten:

2 TL	Öl/ Olivenöl
1 große	fein gehackte Zwiebel
1 große	in Ringe geschnittene Porreestange
1 große	gewürfelte Karotte
1 Zehe	fein gehackte Knoblauchzehe
1TL	Gewürzpaste/ Chilipaste/ Gemüsebrühe – nach Geschmack
½ TL	frisch geriebenen Ingwer
½ TL	Currypulver
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL	Kurkuma
1,2 Liter	Wasser
250 g	Linsen, rote oder gelbe
	Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Das Öl bei mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen. Die Zwiebel zugeben und unter ständigem rühren vier-fünf Minuten dünsten. Porree, Karotte und Knoblauch zufügen und unterrühren weitere zwei Minuten dünsten.

Paste, Ingwer, Currypulver, Kreuzkümmel und Kurkuma einrühren. Das Wasser zufügen und alles gut verrühren.

Die Linsen abspülen und abtropfen lassen. In den Topf geben, kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel 35 Minuten leicht kochen, bis das Gemüse weich ist. Gelegentlich umrühren.

Die Suppe leicht abkühlen lassen und mit dem Pürierstab glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken abschmecken.

Wir wünschen guten Appetit.