

Suppe aus roten Linsen

Zutaten:

E 2 Karotten, **E** 100 gr. Rote Linsen, **E** 2 EL Walnussöl, **E** eine kleine Prise Rohrohrzucker
M ¼ TL Koriander gemahlen, **M** ¼ TL Cumin gemahlen, **M** ¼ TL Kardamom gemahlen,
M ½ EL frischer Ingwer,
W ½ - ¾ TL Salz,
H 1 TL Zitronensaft,
F ¼ TL Kurkuma, **F** 750 ml heißes Wasser,

Vorbereitung:

E Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden
M Ingwer: fein hacken

Zubereitung:

F In einem heißen Topf
E Walnussöl erwärmen,
E Linsen kurz mit anbraten
E Karotten dazugeben und kurz andünsten,
M Ingwer, Koriander, Cumin, Kardamom
W Salz
H ein Spritzer Zitronensaft dazugeben,
F mit 3 heißem Wasser aufgießen, etwa 20 Minuten köcheln lassen, danach pürieren.

Abschmecken mit:

E eine kleine Prise brauner Zucker, **M** Koriander, **W** Salz, **H** Zitronensaft, **F** Kurkuma

Damit die Suppe nährender wird, können noch geröstete Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne darüber gestreut werden