

# Linsen-Kürbis-Suppe mit Curry

---

Linsen-Kürbis-Suppe mit Curry

Zutaten für 2 Personen

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zubereitungszeit: 60 Min.

Menu: [16.03.2011](#)

Creation: [Enrico Caruso](#)

Mahlzeit  
für 2 Personen

**1 EL Olivenöl extra nativ**

**1 kleine Zwiebel, fein gehackt**

**1 Knoblauchzehe**

**80 g rote Linsen**

**300 g Kürbisfleisch, gewürfelt**

**1 TL mittelscharfer Curry**

**8 dl/800 ml fettfreie Gemüsebrühe**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**Kräutermeersalz**

**1 dl/100 ml Kokosnussmilch, nach Belieben**

**einige Tropfen Mandarinenöl**

**1**

Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehe im Olivenöl andünsten. Linsen und Kürbis kurz mitdünsten, Curry darüber streuen, mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, bei schwacher Hitze rund 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren.

**2**

Linsen-Kürbis-Suppe nochmals aufkochen, nach Belieben würzen. Kokosnussmilch unterrühren. Mit dem Mandarinenöl beträufeln.

**Mahlzeit**

Dazu passen ein blauer Blattsalat und Brot.