

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 bunter Blattsalat und Brot.