

Rote Linsensuppe mit Kürbis

Zutaten: 4 Pers.

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe,
- 1 EL frisch geriebenen Ingwer,
- 1 große Süßkartoffel(200g)
- 250g Butternut- Kürbis
- 250g rote Linsen,
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch,
- 100 ml Maracujasaft,
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel,
- 1 EL Currypulver,
- 1TeLKoriander,
- Salz, Pfeffer,
- Saft von 1/2 Limette,
- frischer Koriander
- 10 Stück Cocktail- Tomaten in Würfel geschnitten



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und alles würfe

Den Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden, genauso mit der Süßkartoffel vorgehen.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Chilischote, Ingwer darin glasig dünsten. Tomatenmark, Knoblauch und die Gewürze hinzugeben und anrösten, bis alles schön nach den Gewürzen duftet.

Die Linsen kalt abwaschen, hinzugeben und kurz mit dünsten. Die Kürbis- und Kartoffelwürfel ebenfalls dazugeben und eine weitere Minute andünsten.

Gemüsebrühe, Kokosmilch und den Saft in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen.

Falls die Suppe zu dick ist noch etwas Gemüsebrühe hinzugeben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Die Tomaten waschen, würfeln und kurz vor dem Servieren unter die Suppe geben.