



linsensuppe

zutaten

250 g Berglinsen
500–600 ml Gemüsebrühe
2 Karotten
1 Stück Knollensellerie
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Koriander
1 TL Meersalz
1 TL Curcuma
1/2 TL Curry
2 Msp. Kreuzkümmel
1 Dose Kokosmilch



zubereitung

Die Linsen in reichlich kaltem Wasser ca. 1/2 – 1 Stunde einweichen.

Gemüsebrühe aufkochen, die Linsen zugeben.

2 Karotten und 1 Stück Knollensellerie in Würfel schneiden, 2 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, 1 Knoblauchzehe durchpressen.

Zu den Linsen geben, mit 1 TL Koriander, 1 TL Meersalz, 1 TL Curcuma, 1/2 TL Curry, 2 Msp. Kreuzkümmel würzen. In ca. 25 Minuten weich kochen. Kurz vor Ende der Garzeit 1 Dose Kokosmilch zugeben.