

Kürbis-Linsen-Suppe (für 4-5 Portionen)

Zutaten:

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
200 g rote Linsen
1-2 TL mittelscharfes Currypulver
1/2 Kürbis (ca. 700g)
1 l Gemüsebrühe, je nach Bedarf
Etwas Sahne
Meersalz
1 Stück Ingwer (Daumennagel-groß)

So geht's:

Die Zwiebeln und den Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden. Den Kürbis aufschneiden, entkernen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Rote Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser waschen. Nun zuerst die Zwiebeln und den Ingwer mit etwas Rapsöl in einen großen Topf geben und andünsten. Danach die roten Linsen, Currypulver und Kürbisstücke im Topf mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist und die Linsen aufgequollen sind.

Suppe dann gut pürieren. Mit etwas Salz würzen und nach Bedarf die Sahne hinzugeben. Auf Teller verteilen und nach Belieben mit etwas frischen Kräutern oder Kürbiskernen servieren.

Guten Appetit!