

Rote Linsen Suppe mit Karotten

Schnell – einfach – vegetarisch - vegan

Zubereitungszeit gesamt ca. 30 Minuten

Zutaten:

250g Rote Linsen
10 Karotten, mittelgroß
½ Sellerieknolle
2 Äpfel
1 Zwiebel
½ Lauchstange
1 D. Kokosmilch
1 l Wasser
2 EL Kokosöl
Salz, Pfeffer, Garam Masala, Kurkuma,
Chiliöl, nach Geschmack



Zubereitung:

- Zwiebel und Lauch in einem Topf mit etwas Kokosöl anrösten;
- Mit Wasser ablöschen;
- Karotten, Sellerie und Äpfel fein zerkleinern und in den Topf geben;
- Rote Linsen zugeben und etwa 15min köcheln lassen;
- Kokosmilch begeben und alles mit dem Stabmixer pürieren
- Mit Salz, Pfeffer, Garam Masala und Kurkuma nach Geschmack würzen, mit Chiliöl je nach gewünschter Schärfe abschmecken;

TIPP:

Dazu passt eine Scheibe BIO-Vollkornbrot.