

Vegane Linsen-Quinoa-Suppe mit Curry

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

250 g Pardina-Linsen oder rote Linsen
 120 g Quinoa
 1 mittelgroße Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 mittelgroße Möhren
 1 Sellerie
 3 Esslöffel passierte Tomaten
 2 1/2 Esslöffel Currypaste
 2 Esslöffel Tomatenmark
 2 Esslöffel Kokosmilch
 1 1/4 l Gemüsebrühe
 2 Teelöffel Olivenöl
 Salz, Pfeffer
 1 Stängel Petersilie
 1 Zitrone

Diese wärmende Suppe versorgt dich mit einer Extraportion an Nährstoffen. Denn neben gehaltvollen Linsen tummeln sich auch Quinoakörner in deiner Schüssel. Currypaste und Kokosmilch verleihen der leckeren Mahlzeit einen Hauch von Asien.

- 1 -

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie in Würfel schneiden. Linsen unter fließendem Wasser waschen.

- 2 -

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel 3 Minuten andünsten. Knoblauch, Sellerie und Möhren hinzugeben und weitere 5 Minuten andünsten.

- 3 -

Currypaste, passierte Tomaten, Linsen und Gemüsebrühe hinzugeben. Aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

- 4 -

Quinoa und Kokosmilch in die Suppe geben und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen.

- 5 -

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie von den Blättern zupfen, Zitrone in Scheiben schneiden und vor dem Servieren auf der Linsen-Quinoa-Suppe verteilen.