

Schnelle Möhren-Linsen-Suppe mit Kokosmilch

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



knackige Kokoschips und Frühlingszwiebeln. Und das Beste: Das wärmende Süppchen steht in gerade mal 25 Minuten auf dem Tisch.

- 1 -

Zwiebel schälen und fein hacken. Möhren schälen und würfeln.

- 2 -

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel dazugeben und 2 Minuten anbraten. Möhren und Gewürze hinzufügen und weitere 2 Minuten anbraten.

- 3 -

Linsen unter fließendem Wasser abspülen und zusammen mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch in den Topf geben. 15 Minuten köcheln lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit den Kokoschips über die Suppe streuen.

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel
5 Möhren
150 g rote Linsen
2 Teelöffel Currypulver
1 Teelöffel Ingwer (gemahlen)
680 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Kokoschips
1 Esslöffel Olivenöl

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Wenn es draußen kälter wird, ist die Suppensaison für mich eröffnet. Doch oft kann ich mich zwischen meinen Suppenlieblingen nicht entscheiden: Würzige Linsen oder doch lieber Möhren? Da die beiden sich super vertragen, habe ich sie kurzerhand in einen Suppentopf geworfen.

Heraus kam dieses köstliche Möhren-Linsen-Süppchen, das mit Kokosmilch und einer Hand voll Gewürzen eine wohltuende Mahlzeit ergibt. On top tummeln sich