

Linsen-Kürbis-Suppe (für 4 Portionen)

Zutaten:

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
200 g rote Linsen
1-2 TL mittelscharfes
Currypulver
Ca. 700 g Kürbis
2 EL Rapsöl
Gemüsebrühe-Pulver
Meersalz
1 Daumennagel-großes
Stück Ingwer



So geht's:

Die Zwiebeln und den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Kürbis gut waschen, aufschneiden, mit einem Esslöffel entkernen und mit Schale in kleine Würfel schneiden.

Den Topf auf den Herd stellen, Rapsöl hineingeben und auf mittlerer Stufe anmachen.

Zwiebeln und Ingwer hineingeben und anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Währenddessen die roten Linsen abwägen und in einem Sieb durchwaschen. Linsen, Currypulver und Kürbis mit in den Topf geben und dünsten. Im Messbecher 1 L Wasser abmessen, in den leeren Wasserkocher geben und erhitzen. Heißes Wasser langsam in den Topf gießen und 1 EL Gemüsebrühe-Pulver hinzugeben und alles köcheln lassen, bis der Kürbis und die Linsen weich sind.

Die Suppe gut pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Küchenwerkzeug:

1 Gemüsemesser
1 Schneidebrett
1 großer Topf
1 Kochlöffel
1 Waage
1 kl. Schüssel
1 Sieb
1 Messbecher
2 Esslöffel
1 Teelöffel

Guten Appetit!