

Rote Linsen - Kokos - Suppe

Zutaten: (für 3 Portionen)

1 Dose Pizzatomaten (400 gr.)
1 Dose Kokosmilch (400 gr.)
1 Zwiebel
175 gr. rote Linsen z.B. von Müllers Mühle (ohne einweichen vorher)
2-3 TL Chilipulver (je nach Geschmack)
1-2 TL Kurkuma (je nach Geschmack)
600 ml Gemüsebrühe
Sonnenblumenöl
Salz



Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
Im Sonnenblumenöl glasig anschwitzen.
Rote Linsen, Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren.
Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Zum Schluss mit Salz, Chili- und Kurkumapulver würzen und kräftig abschmecken.

Dazu passen Schwarzbrot oder Baguette.

Nehme immer die doppelte Menge an Zutaten, da die Suppe am nächsten Tag noch besser schmeckt...

Viel Spass beim Nachkochen und guten Appetit ...

LG Jutta

