

KÜRBISCREMESUPPE

MIT ROTEN LINSEN, VEGAN

ZUTATEN

Für 2 große Portionen:
350 g Hokkaido-Kürbis
1/2 Stk. Zwiebel
50 g rote Linsen, roh
1 TL Gemüsebrühe-Pulver,
Bio
500 ml Wasser
1 TL Rapsöl

Salz zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

Zuerst die Zutaten für die Suppe vorbereiten: Hokkaido-Kürbis in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. Rote Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen. Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und Gemüsebrühe-Pulver einrühren.

Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Linsen und Kürbisstücke hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Wenn die Kürbisstücke weich gekocht sind, alles mit einem Handmixstab fein pürieren. Sollte die Konsistenz zu dickflüssig sein, kann etwas Wasser hinzugegeben werden. Ev. mit Salz abschmecken.



einfache Zubereitung



sättigt gut aufgrund der roten Linsen,
wärmend an kalten Tagen

