

Solidarität mit den Menschen im Libanon Rezepte mit Roten Linsen

Kürbissuppe mit roten Linsen

2-3 Zwiebeln hacken, mit
Olivenöl* kurz andünsten.

1 Hokkaido-Kürbis gewaschen, entkernt und in Würfel geschnitten,
250 g rote Linsen*, gewaschen und

2 EL Currypulver*,

2 EL Kreuzkümmel*,

1 EL Koriander* und Ingwerwurzel, frisch gerieben, dazugeben.

2 EL Gemüsebrüheextrakt* in

1 1/2 l heißem Wasser auflösen, damit aufgießen und umrühren.

400 ml Kokosmilch* dazu und auf kleiner Flamme kochen lassen, bis Kürbis
und Linsen weich sind.

Pürieren und mit Salz* und Pfeffer* abschmecken,
mit frischem Koriander oder Petersilie bestreuen.

Zutaten* in den Weltläden erhältlich.

