

Herbstliche Linsensuppe

Serviert von Schüler*innen der BBS 2 bei der Abschlussveranstaltung der
Fairen Woche am 27. September 2019 in Hannover

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln, geschält, klein gehackt

4 Knoblauchzehen, geschält, klein gehackt

1/2 Bund frisches Koriandergrün

2 Esslöffel Kokosöl*

300 g Möhren, geputzt und in Scheiben geschnitten

300 g Hokkaidokürbis, mit Schale in kleine Würfel geschnitten

200 g rote Linsen *

1,5 l Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch (1 Dose) *

1 TL Currypulver *

1 TL Koriandersamen *, frisch gemahlen oder gemörsert

1 TL grüner Kardamom *, gemörsert

1 TL Kreuzkümmel *, gemörsert

Salz * und Pfeffer *

Koriandergrün zupfen, klein schneiden, ein paar Blätter für später aufbewahren.

Koriander, Zwiebeln und Knoblauch in Kokosöl bei nicht zu hoher Temperatur glasig braten. Mit etwas Salz bestreuen.

Möhren, Kürbis und Linsen hinzugeben, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Nach 10 Minuten Kokosmilch hinzufügen.

Zugedeckt weitere 5-10 Minuten leicht köcheln lassen bis alles weich ist. Mit Gewürzen abschmecken und pürieren. Mit Koriander bestreut servieren.

** Zutaten, die fair gehandelt erhältlich sind*

© Weltladen Schongau