



Kürbis-Linsen-Suppe



Vor-und zubereiten: ca. **40 Min.**

Zutaten

Für 4 Pers.

1 Stk.	Zwiebel
1 kleines Stk.	Ingwer
400 g	Kürbis (z. B. Hokkaido)
1 Stk.	Chilischote (je nach Schärfe und Geschmack)
1 EL	Olivenöl
9 dl	Gemüsebouillon
200 g	Rote Linsen
1 Stängel	Zitronengras
250 g	Kokosmilch
Nach Belieben	Salz
	Pfeffer
	Chilipulver

Zubereitung

Die Zwiebel und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
Den Kürbis waschen, Kerngehäuse entfernen und mit der Schale in Würfel schneiden.
Die Chilischote fein würfeln.
In einer grossen Pfanne erwärmen, alles zusammen andünsten.
Die Bouillon dazu giessen und ca. 15 Minuten weich kochen. Danach pürieren.
Die Linsen und das Zitronengras dazu geben und nochmals ca. 15 Minuten kochen lassen bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren, da die Linsen gerne anbrennen.
Die Hitze reduzieren und die Kokosmilch zugeben, nochmals kurz köcheln lassen.
Die Suppe damit abschmecken.
Vor dem Servieren das Zitronengras entfernen.

Tipp:

- Die Suppe kann problemlos ein paar Tage aufbewahrt werden.
- Gewürze (Ingwer, Chili, Zitronengras) je nach Geschmack hinzufügen oder weglassen.

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch