

KÜRBISCREMESUPPE

MIT ROTEN LINSEN

ZUTATEN

Für 2 Portionen:

300 g Hokkaido-Kürbis

30 g rote Linsen

1 Stk. Zwiebel

2 TL Rapsöl

ca. 400 ml Gemüsebrühe

Gewürze nach Belieben:

Ingwer, Curry, Kurkuma

Toppings:

2 EL Skyr (magerer

Frischkäse)

2 EL gehackte Haselnüsse

ZUBEREITUNG

Kürbis waschen und Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Kürbis in Spalten schneiden und mit einer Gemüsereibe grob raspeln. Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis sie nicht mehr schäumen. Zwiebel schälen und feiwürfelig schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Kürbis und Linsen hinzufügen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, sodass alles bedeckt ist. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Zuletzt Suppe pürieren und Gewürze hinzufügen. Sollte die Suppe zu dick sein, kann noch etwas Wasser hinzugefügt werden. Suppe in passenden Tellern anrichten, mit Skyr und Haselnüssen toppen.



einfache Zubereitung



reich an Beta-Carotin, Vitamin E, Zink, Magnesium und Ballaststoffen

