

## Tomatensuppe mit Linsen Ayurvedisch

Für 4 Personen

Vegan, laktosefrei, glutenfrei



2 Dosen gehackte Tomaten	1 Tasse Vollkornreis
2 rote Zwiebeln	300ml Kokosmilch
1 Knoblauchzehe	Ein bisschen Cayennepfeffer
1 daumengroßes Stück Ingwer	½ TL Garam Masala
100g rote Linsen (gut abgewaschen)	½ TL Kreuzkümmel
3 EL Kürbiskerne	½ TL Kurkuma
2 EL Tomatenmark	1 Löffelspitze Zimt
1 EL Kokosöl	1 Lorbeerblatt
500ml Wasser	Salz und Pfeffer

Linsen gut abspülen.

Reis in Salzwasser kochen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Beiseitestellen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein schneiden.

Kokosfett in einem großen Topf erhitzen und das klein geschnittene Gemüse andünsten.

Tomatenmark und Gewürze dazugeben und kurz anrösten. Dann mit den beiden Dosen gehackter Tomaten und Wasser ablöschen. Lorbeerblatt und Linsen dazugeben und ca. 20min köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt nach dem Kochen entfernen. Kokosmilch zufügen und die Suppe pürieren. Anschließend noch mal kräftig abschmecken.

1 EL Reis in eine Schüssel geben. Mit der Suppe auffüllen. Etwas von der übrig gebliebenen Kokosmilch und die Kürbiskerne darüber geben.

