

Lin sen cremesuppe

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
100 g mehlig kochende Kartoffeln
150 g gelbe Linsen
1 Chilischote optional
1 EL Pflanzliches Öl
750 ml Gemüsebrühe
Pfeffer aus der Mühle
3 TL Currypulver
1 TL Leinsamen
100 ml Kokosmilch
Salz



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten und Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Linsen abspülen und abtropfen lassen.

Chilischote entkernen und hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 3 Minuten anbraten. Karotten, Kartoffeln und Chilischote zufügen, kurz mitbraten. Linsen einrühren, mit Brühe aufgießen, pfeffern, Currypulver und Leinsamen zugeben und 20–25 Minuten köcheln lassen.

Kokosmilch einrühren und mit Salz abschmecken. In Schalen füllen und servieren.