30 Min. | 4 Portionen | Vegetarisch

Linsen-Dal

Goldene, wohltuende Suppe – ohne Brühwürfel und ohne Salz.



ZUTATEN

- 400 g Karotten
- 150 g Zwiebeln
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g getrocknete rote oder gelbe Linsen
- 650 g Wasser
- 30 g Öl + 1 EL Butter
- 15 g milde Currypaste
- 130 g re.garum Gemüse
- 200 g Babyspinat
- Joghurt und Limette zum Servieren

Enthält: Milch

ZUBEREITUNG

1. Karotten, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch grob schneiden und im Topf mit Öl und Butter anbraten. (5 Min.)
2. Currypaste dazugeben und 30 Sekunden mitrösten.
3. Linsen und Wasser zugeben, zudecken und kochen, bis die Linsen weich sind. (20 Min.)
4. re.garum Gemüse einrühren.
5. Hitze ausschalten und den rohen Spinat unterheben – er fällt von selbst zusammen.
6. Mit einem Löffel Joghurt mit Limettensaft und -schale servieren.

Unser Tipp: Für mehr Cremigkeit die Hälfte pürieren. Am nächsten Tag schmeckt sie noch besser.

Profi-Version: Pürieren und passieren für eine glatte Velouté; mit Curryöl aufmontieren. Mit knusprig gebackenen Linsen und Sprossen garnieren.