Serviervorschlag · Bild KI-generiert

# Möhren-Linsen-Suppe
## mit Kokosmilch und Koriander

Bio Kochbox KW 46



# Möhren-Linsen-Suppe
## mit Kokosmilch und Koriander



**MENGENHINWEIS:**

· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

**Für 2 Portionen:**

600 g Möhren
150 g rote Linsen
300 ml Kokosmilch
100 g Zwiebeln
1/2 Bund Koriander
700 ml Gemüsebrühe

**Eigener Vorrat:**

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Currypulver

**Zubereitung:**

Die Möhren werden gründlich gewaschen, bei Bedarf geschält und in dünne Scheiben geschnitten, die Zwiebeln werden geschält und fein gewürfelt, und der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. Die roten Linsen werden in einem Sieb kalt abgespült und abtropfen gelassen. In einem Topf werden die Zwiebeln in Olivenöl glasig angeschwitzt, dann werden Kreuzkümmel und Currypulver kurz mitgeröstet. Die Möhrenscheiben und die Linsen werden zugegeben, mit der Gemüsebrühe aufgegossen und weich gekocht, bis alles vollständig gar ist. Anschließend wird die Kokosmilch eingerührt und die Suppe mit dem Pürierstab fein cremig püriert. Falls die Konsistenz zu dick wird, wird wenig Wasser ergänzt. Kurz vor dem Servieren wird der gehackte Koriander untergerührt, damit sein Aroma frisch bleibt. Die Suppe wird in Schalen gefüllt und mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf noch etwas Currypulver ausgewogen abgeschmeckt und heiß serviert.



Serviervorschlag · Bild KI-generiert

BIO DEINE KOCHBOX