

LINSEN-CURRY-SUPPE

DAS REZEPT IST IMMER FÜR 10 KITA-KINDER AUSGELEGT



ZUBEREITUNG

- Süßkartoffeln und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Ingwer reiben. Rote Linsen in einem Sieb mit Wasser abspülen.
- In einem großen Topf das Rapsöl erhitzen. Zwiebeln darin 2–3 Minuten glasig dünsten. Dann Möhren und Süßkartoffeln dazugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten, dabei ab und zu umrühren.
- Currypulver darüberstreuen und 30 Sekunden mitrühren. Knoblauch und Linsen dazugeben und alles kurz vermengen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln, bis Gemüse und Linsen weich sind.
- Kokosmilch und Ingwer einrühren und noch 5 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen (nicht stark sprudelnd kochen).
- Nach Wunsch die Suppe ganz oder teilweise pürieren. Mit Jodsalz, wenig Pfeffer, Petersilie und etwas Zitronensaft abschmecken.

ZUTATEN

900 g Süßkartoffeln (gewürfelt)
900 g Möhren (gewürfelt)
1 große Gemüsezwiebel
2–3 EL Rapsöl
2–4 EL Currypulver
450 g rote Linsen
4–6 Knoblauchzehen (gewürfelt)
1,5 Liter Gemüsebrühe
500ml Kokosmilch
20 g Ingwer (gerieben)
Jodsalz, Pfeffer
1 Bund Petersilie (gehackt)
Zitronensaft (ca. 1–2 EL)

DAS IST DRIN

Kohlenhydrate
Ballaststoffe
Eiweiß
Fett (auch ungesättigte Fettsäuren)
Vitamine & Mineralstoffe