

FEINE KÜRBISSUPPE MIT ROTEN LINSEN

FEINE KÜRBISSUPPE MIT ROTEN LINSEN

Ich habe schon wirklich viele [Kürbisrezepte](#) hier auf dem Blog, einfach weil ich Kürbis in jeder denkbaren Variante liebe und mich Kürbisgerichte jedes Jahr darüber hinwegtrösten das die Tage wieder kürzer, kälter und etwas grauer werden. Na gut, es gibt ja auch die sonnigen, bunten und warmen Herbsttage und genau so einen zaubert euch diese feine Kürbissuppe mit roten Linsen auf den Teller. Etwas Ingwer pusht das Immunsystem und ein Schluck Kokosmilch macht die Suppe wunderbar mild. Tatsächlich hat mir der Rest der Suppe am zweiten Tag noch einen Tick besser geschmeckt weil die Suppe noch etwas cremiger wurde - es lohnt sich also einen kleinen Rest für die Mittagspause mit ins Büro zu nehmen! Und ja, normalerweise kommt auf so eine Kürbissuppe noch etwas Kürbiskernöl, ein paar Kürbiskerne, ein paar Kräuter, aber die braucht es hier für den Geschmack definitiv nicht und ich weigere mich ja immer ein Rezept komplizierter zu machen als es sein müsste nur weil es dann optisch noch einen Tick netter aussehen würde.



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

1 Hokkaido Kürbis

100g rote Linsen

1 (rote) Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Daumen großes Stück Ingwer

2 TL Rapsöl

1 Zitrone

100ml (fettarme) Kokosmilch

Pfeffer & Salz

600ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.

Alles mit dem Wasser ablöschen, kurz aufkochen und die Linsen dazu geben. 10-15 Minuten köcheln lassen bis die Linsen gar sind.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und vom Herd nehmen. Die Kokosmilch einrühren und die Kürbissuppe mit roten Linsen mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Kürbissuppe auf passende Teller oder Schalen verteilen.

Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!