

## Linsen-Kürbis-Suppe (4 Pers.)

( pro Pers. 4 dl Suppe: 265 Kilokalorien / 8,2 g Fett)

1 Tl	Raps-Öl	
½-1	Zwiebel, fein	
1-2	Knoblauchzehe, fein	im Öl andünsten
500 g	Kürbis, gewürfelt	
200 g	Linsen	beides mitdünsten
1 l	Gemüsebouillon	zugeben, aufkochen
1-2 Tl	Ingwer, frisch	
1 El	Curry	zugeben, ca. 20 Min. weich kochen
		anschliessend mit dem Stabmixer pürieren
1 El	Zitronensaft	
1-2 dl	Kokosmilch	
	Pfeffer	
ev.	Meersalz	alles zugeben und würzen
	glatte Petersilie oder Korianderkraut	fein schneiden, vor dem Servieren unter die Suppe ziehen

- Tipp:**
- Nach Belieben Gewürze wie Kreuzkümmel oder Garam Masala zugeben
  - Kokosmilch mit Halbrahm ersetzen
  - Zum Garnieren eignen sich auch gehackte Kürbiskerne.

