

Kochen

Mira Maurer

Mittwoch, den 17.11.2021

Linsensuppe mit Kürbis und Brokkoli

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Brokkoli (ca. 250 g)
- 1 Hokkaido-Kürbis (klein, ca. 500 g)
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 200 g rote Linsen
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Currypulver
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Kurkuma
- 250 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 0,5 Bio-Zitrone, Saft und 1 TL abgeriebene Schale davon
- 2 EL Schnittlauch, gehackt
- 150 g Joghurt
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Granatapfel, die Kerne davon



Zubereitung

1. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli in leicht gesalzenem Wasser etwa 2-3 Minuten bissfest blanchieren.
2. Brokkoli herausheben und in Eiswasser abschrecken. Herausheben und abtropfen lassen
3. Inzwischen den Kürbis halbieren, Kerne entfernen, nach Belieben schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Möhren schälen, abbrausen und ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Lauch abbrausen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Linsen kalt abbrausen.
4. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Currypulver, Tomatenmark und Kurkuma unterrühren und kurz anrösten.
5. Kürbis, Möhren und Lauch zugeben und ebenfalls kurz andünsten. Linsen untermischen.
6. Die Kokosmilch zugeben und kurz aufkochen lassen.
7. Gemüsebrühe unterrühren. Alles ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Zitronensaft und -schale würzen.
8. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.
9. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Brokkoliröschen darin ca. 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Die Suppe mit Schnittlauch, einem Klecks Joghurt, Granatapfelkernen, Sonnenblumenkernen und Brokkoli anrichten und servieren