

Curry Linsensuppe mit Spinat (Feb23)

Schritt 1

Zwiebeln fein würfeln. Öl in einen heißen Topf geben, Zwiebelwürfel bei niedriger bis mittlerer Hitze 7 Minuten anschwitzen. Ab und zu umrühren.

Schritt 2

Knoblauch und Ingwer fein hacken, zusammen mit dem Currypulver und Chiliflocken mit in den Topf geben und weitere 4 Minuten unter Rühren braten.

Schritt 3

Apfel fein reiben und zusammen mit den roten Linsen und optional mit Kokosraspeln unterrühren. Mit gehackten Tomaten, Kokosmilch und 400 ml Wasser ablöschen, mit Salz würzen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen

Schritt 4

Spinat unterheben und bei niedriger Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Schritt 5

Mit Zitronensaft würzen und mit den schnell eingelegten Gurken und Joghurt getoppt servieren.



Zutaten

- 2 Zwiebeln mittelgroß
- 2 EL Kokosöl
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer ca. 15 g
- 1 EL Currypulver gehäuft
- 1/2 TL Chiliflocken
- 75 g Apfel
- 200 g rote Linsen
- 2 EL Kokosraspel optional
- 400 g gehackte Tomaten
- 400 ml Kokosmilch
- 1 1/2 TL Salz
- 1 Handvoll Spinat