



Linsen-Möhrensuppe

leuchtet lecker orange und sorgt für sonnige Gemüter

Voller Farbenpracht und intensivem Geschmack: im wahrsten Sinne des Wortes ein Highlight auf dem Teller.

Knoblauch und/oder Zwiebel in 1 EL **Kokosöl** andünsten.

Möhren in dickere Scheiben schneiden, zusammen mit den Linsen in der Pfanne kurz mit anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (dann sind auch die Möhren durch).

Kräftig abschmecken: mit **Salz**, **Curry**, **Chiliflocken** und sonstigen **Gewürzen**, nach Geschmack.

Diese Suppe kann, muss aber nicht püriert werden.

Tipp: Probiert exotische **Gewürze** wie **Curry**, **Kurkuma**, **Kreuzkümmel** etc.
– schmeckt nach Fernweh und Urlaub.

*Rote Linsen
(müssen nicht eingeweicht
werden, 200 g)*

3 Möhren

Gemüsebrühe

*1 Knoblauchzehe
und/oder Zwiebel*