

Kürbis-Kokos-Suppe mit roten Linsen

Der Herbst ist Kürbis-Zeit und unserer Meinung nach Suppen-Zeit. Mit Kürbis roten Linsen und Kokosmilch wird die Suppe besonders lecker.

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kürbis (z. B. Hokkaido) entkernt und evtl. geschält
- 1 Zwiebel
- Evtl. etwas Knoblauch
- ½ EL Curry (scharf oder mild), nach Geschmack
- 1 rote Paprikaschote
- 250g rote Linsen
- 250ml [Kokosmilch von Quintessence](#)
- 800ml [Gemüsebrühe](#)
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL [Erdnussöl](#)
- [Natursteinsalz](#)
- Chilipulver
- ½ Teel. [Birkenzucker](#)



Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Die roten Linsen waschen und abtropfen lassen. Kürbis, Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Ingwer waschen, schälen, entkernen und würfeln. Dabei den Kürbis und die Paprika etwas grober würfeln. Den Ingwer und Knoblauch sehr fein schneiden.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Anschließend restliche gewürfelte Zutaten zugeben, mit Curry bestäuben und weiter anbraten. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Die Kokosmilch zugeben und erhitzen. Wenn der Kürbis mit der Gabel gut angestochen werden kann, wird die Suppe fein püriert.

Zum Schluss mit Salz - und wahlweise mit Chili - abschmecken. Eine kleine Prise Birkenzucker rundet die köstliche Suppe geschmacklich ab.