

Hauptmahlzeit



KAROTTEN-INGWER-SUPPE

Ein gehaltvolles und einfaches Suppenrezept zur Stärkung der Mitte. Eignet sich hervorragend auch zum Mitnehmen in einem Thermobehälter!

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 5 Bio-Karotten
- ¼ Sellerieknolle
- 150 g rote Linsen (du kannst auch fertig gekochte Linsen oder Kichererbsen verwenden und vor dem Pürieren beifügen)
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 1 TL Kümmel
- 2 TL Curcuma
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 l Basensuppe
- Olivenöl
- Chili
- Salz

ZUBEREITUNG:

Die Karotten und den Sellerie waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Petersilie fein hacken, den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken.

Gemüse und Linsen gemeinsam in Basensuppe weichkochen. Ingwer, Curcuma, Kümmel und Salz hinzufügen.

Zum Schluss die Suppe pürieren und bis zur gewünschten Konsistenz mit Wasser aufgießen, nochmals abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Mit ein wenig Olivenöl abschmecken.



Unverträglichkeiten:
Histamin (Linsen, Kichererbsen)