

ROTE LINSENSUPPE MIT PAPRIKA UND KOKOSMILCH



Rote Linsen enthalten viele Mineralstoffe wie *Eisen, Zink, Folsäure und Magnesium* sowie verschiedene *B-Vitamine*. Sie sind **ballaststoffreich** und enthalten **Antioxidantien**, die unsere Abwehrkräfte stärken.

Zudem enthalten sie viel **Eiweiß** (ca. 26g auf 100g) und sind somit auch sehr gut für Vegetarier und Veganer geeignet.

Rote Paprika gehört zu den Lebensmitteln mit dem höchsten *Vitamin C-Gehalt*. Sie stärkt das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend. Gekocht oder gebraten wird sie meistens besser vertragen als roh.

Zutaten (für ca. 4 Personen):

- 200 g rote Linsen
- 2-3 Paprika
- 1 Möhre
- 400ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Stück Ingwer (ca. daumennagelgroß)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Currypaste
- etwas Kokosöl, Butter/Ghee oder Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- frischer Koriander oder Petersilie

Zubereitung:

- den *Ingwer* und die *Zwiebel* in Würfel fein hacken
- die *Paprika* waschen und in grobe Stücke schneiden
- die *Möhre* waschen, schälen und in Stücke schneiden
- die *Linsen* in einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abspülen
- in einem Topf das Öl erhitzen und die *Currypaste* darin schmelzen
- die *Zwiebelwürfel* mit dem *Ingwer* darin andünsten
- die *roten Linsen* kurz mit andünsten und die *Paprika- und Möhrenstücke* hinzugeben
- die *Kokosmilch* und *Brühe* dazu geben, so dass alles bedeckt ist
- anschließend für ca. 45 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen
- mit einem Pürierstab gründlich pürieren und mit *Salz und Pfeffer* abschmecken
- ggf. mit *frischem Koriander* oder *Petersilie* dekorieren