

VESTESSEN



PAPRIKA-LINSEN-SUPPE

ZUTATEN:

750ml Wasser, 500g Paprika rot, 250g Linsen rot, je 2 EL Rapsöl, Gemüsebrühe* und Currypaste rot**, je 2 Messerspitzen Ingwerpulver, Kreuzkümmelpulver und Korianderpulver, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Dose Kokosmilch, 1 große Zwiebel



1) Paprika entkernen und grob würfeln



2) Zwiebel häuten und fein würfeln



3) Rapsöl erhitzen, Currypaste, Zwiebelwürfel zufügen und glasig anschwitzen



4) Paprikawürfel und Linsen dazugeben und unter Wenden kurz anrösten lassen



5) Kokosmilch und Wasser aufgießen



6) Gemüsebrühe, Gewürze, Zitronensaft hinzufügen und alles gründlich verrühren



7) Einmal aufkochen, Deckel auflegen, bei niedriger Hitze 30 Minuten köcheln lassen, anschließend mit dem Stabmixer pürieren

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com

** nähere Informationen zur roten Currypaste: [VESTESSEN.jimdo.com/suppen/paprika-linsen-suppe/](https://vestessen.jimdo.com/suppen/paprika-linsen-suppe/)

ACHTUNG!

Einige Currypasten enthalten Garnelen- oder Fischpaste und sind damit nicht vegan! Vor dem Kauf der Currypaste also unbedingt die Zutatenliste auf dem Produkt lesen.