



VESTESSEN



ROTE LINSEN-SUPPE / DAL

ZUTATEN:

750ml Wasser, 250g Linsen rot, je 1 Dose Kokosmilch & Tomatenstücke, 1 kleine Zwiebel, 3 EL Gemüsebrühe*, 2 EL Rapsöl, 1 EL Rohrzucker, je 1 Prise Thymian & Pfeffer schwarz, je 1 TL Ingwerpulver, Liebstöckel, Chilipulver, Basilikum, Kurkuma & Oregano

NÄHRWERTE:

2065 Kalorien, 71.5g Protein, 170g Kohlenhydrate (davon 30g Ballaststoffe), 122g Fett



1) Zwiebel in feine Würfel schneiden und im erhitzten Rapsöl glasig anschwitzen



2) Tomaten und Kokosmilch dazugeben



3) Wasser aufgießen



4) Gemüsebrühe, Rohrzucker, Kräuter und sämtliche Gewürze hinzufügen



5) Linsen zugeben



6) Alles gründlich verrühren, einmal kurz aufkochen lassen und Deckel auflegen



7) Bei niedriger Hitzezufuhr (unteres Drittel) 20 Minuten köcheln lassen

TIPP:

Die Suppe heiß mit etwas frischem Baguette, Fladenbrot (Naan) oder Reis servieren!

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