



## Kochwerkstatt „Vitalmenü“ Cremige Linsensuppe



### Zutaten für 4 Personen:

Kartoffeln	324 g
Gelbe Linsen	162 g
Knoblauch	1 Zehe
Wasser	1100 ml
Zwiebelwürfel	30 g
Sojamilch	60 ml
Kürbiswürfel	200 g
Gemüsewürfel (Karotten, Sellerie)	250 g
Kokosmilch	60 ml
Olivenöl	10 ml
Salz, Pfeffer, Curry	nach Geschmack
Petersilie oder Koriander	

### Zubereitung:

Die Zwiebelwürfel werden mit Knoblauch in Öl angeschwitzt, dann die gewürfelten Karotten, Sellerie und die Kartoffeln hinzugeben. Mit Wasser auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Das Ganze einmal aufkochen lassen und die Linsen hinzugeben. Ca. 30 Minuten bei milder Hitze und zugedektem Topf kochen. Abschließend gibt man die Sojamilch und Kokosmilch hinzu, schmeckt nochmals ab und kann die Suppe servieren. Als Garnitur passt hier gehackte Petersilie oder Koriander.

### Anrichten:

Die Suppe in einer Tasse anrichten und die gehackten Kräuter dazugeben und servieren.

### Material:

Kochtopf, Rührlöffel, Schneidebrett, Messer

© Klinikgastronomie Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Trier