

Alblinsen - Kürbissuppe



Rezept für 4 Personen

200 g	Alblinsen
300 g	Hokkaido- oder Butternutkürbis
1	Knoblauchzehe
1	große Zwiebel
1 Stk.	Ingwer (daumengroß)
1	Chilischote
1	große, rote Paprikaschote
1 Bd.	Petersilie
1 EL	Rapsöl
1 EL	Currypulver
1 L	Gemüsebrühe (am besten frisch gekocht, alternativ Bio-Instant-Brühe)
200 ml	Sahne
Salz	
Pfeffer	
4 EL	Naturjoghurt (1,5 % Fett)

Zubereitung

200 g Alblinsen in ein Sieb geben und waschen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Gegebenenfalls das Kerngehäuse des Kürbisses entfernen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch und Zwiebel schälen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken, Ingwer schälen und fein hacken.

Chilischote längs halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen und fein hacken. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Ingwer und Chilischote etwa 3 Minuten bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. Paprika- und Kürbisstücke hinzufügen und weitere 3 Minuten mitbraten. Linsen und Currypulver dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 40 Minuten köcheln lassen (bis die Linsen bissfest gekocht sind).

Suppe vom Herd nehmen und pürieren. 200 ml Sahne unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe nochmals erhitzen.

Anschließend mit je 1 EL Naturjoghurt und gehackter Petersilie servieren.

Guten Appetit!