

Vegane Linsensuppe mit Ingwer



einfach



Herbst-Winter



35 Minuten



vegan

Zutaten

FÜR 4-6 PORTIONEN

150g rote Linsen, 1 Stück frischer Ingwer von ca. 3 cm, 1 Handvoll Spinat, 2 Möhren, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel, 1 Zitrone, 120ml Hafermilch, 1l Gemüsebrühe, 2 TL gemahlener Kurkuma, 1 Bund Koriander, 2 EL Sonnenblumenöl, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Schäle die Zwiebel, schneide sie in feine Würfel. Schäle und würfele die Kartoffel. Würfele die Möhren und raspele den Ingwer fein. Spüle die Linsen ab. Dünste die Zwiebel mit Öl an. Gib Ingwer und Möhre hinzu und dünste sie mit. Rühre Kurkuma ein, gib Kartoffel, Linsen und Gemüsebrühe hinzu und lass die Suppe 25 Minuten lang kochen.

Wenn die Linsen gar sind, pürierst du die Suppe ein wenig an. Gib Spinat hinzu. Lass alles nochmal aufkochen. Schmecke ab. Rühre die Hafermilch und den Zitronensaft unter.

Hobele den Koriander und garniere jeden Suppenteller damit.