

18

Rote Linsen-Kokossuppe mit Petersilienschaum

vom Richtsberg

Wenn wir diese Suppe essen, denken wir an die schönen lauwarmen Sommerabende in unserem Kinderland.

Zutaten:

- 1 Dose Pizzatomen (400g)
- 1 Dose Kokosmilch (400g)
- 1 Zwiebel
- 1 Orange
- 175g rote Linsen
- 3TL Chilipulver
- 2TL Kurkuma
- 600ml Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Salz
- Agavendicksaft
- Petersilienschaum:
- 1 Bund Petersilie
- 150g Butter/ Kokosöl
- 200g Wasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden
- In Olivenöl glasig anschwitzen
- Rote Linsen, Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe ca. 20 Min. köcheln lassen
- Mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken

Petersilienschaum:

- Butter und Wasser aufkochen
- grob gehackte Petersilie hinzufügen und kurz mitkochen
- alles mit dem Pürierstab pürieren und leicht salzen (wer mag einen Schuß Sahne dazugeben)
- Statt Butter macht Kokosöl das Rezept vegan

Kindertagesstätte Erfurter Straße / Marburg