

## 14) Linsen-Kürbis-Suppe

### Zutaten:

- 200 g gelbe Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Karotten
- 1 kleiner Kürbis
- Olivenöl
- 2 Liter Wasser
- Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz und Safran nach Bedarf

### Zubereitung:

Das Olivenöl im Topf heiß werden lassen. Die gewürfelte Zwiebel und die klein geschnittene Knoblauchzehe anbraten. Die klein geschnittenen Karotten und den gewürfelten Kürbis hinzugeben. Nach ein paar Minuten die Linsen und 2 Liter heißes Wasser hinzufügen. Wenn die Linsen weich gekocht sind nach Geschmack würzen. Mit dem Stabmixer pürieren.