

FÜR 4  
PERS.



# LINSEN- KÜRBIS-KOKOS-SUPPE

- 400 g Hokkaido Kürbis** entkernen, waschen und würfeln.
- 2 Kartoffeln** und  
**1 Zwiebel** schälen, waschen und würfeln.
- 1 Stück Ingwer** schälen und reiben.  
**2 EL Öl** in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln anschwitzen.  
Das restliche Gemüse,  
**250 g rote Linsen** und  
**800 ml Gemüsebrühe** zugeben und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.  
Die Suppe pürieren. Mit  
**Cayennepfeffer**  
**Salz** und  
**250 ml Kokosmilch** abschmecken.
- 1 rote Paprika** entkernen, waschen und fein würfeln.
- 1 Bund Frühlingszwiebeln** in Ringe schneiden.  
Mit der Paprika in die Suppe geben und ziehen lassen.

## Nährwerte pro Portion:

Energie	358 kcal
Kohlenhydrate	43,9 g
Fett	7,7 g
Eiweiß	18,7 g