



ZUTATEN

für 4 Personen

- 200g rote Linsen
- 1 Schalotte
- 80g Sellerie
- 2 Karotten
- 20g Ingwer
- Pack Choi ca. 3-4 Blättchen
- halbe rote Paprika (bestenfalls enthäutet)
- etwas Weißwein zum Ablöschen (Riesling eignet sich gut, wegen der Säure)
- 1L Gemüsefond/-brühe
- 100ml Sahne (auch Kokosmilch)
- 40g Mandelblättchen geröstet
- etwas Milch
- Curry
- Chili
- Salz
- Butter/Öl

Zubereitungszeit ca. 30 Min

Liebliche Linsen

Zubereitung: Schalotte (fein), Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen.

Schalotten anbraten, dann Ingwer, Karotten, Sellerie und Linsen zugeben und anbraten. Mit Salz, Curry und Chili würzen sowie mit einem Schluck Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond auffüllen und ca. 20 Min leicht köcheln lassen.

Topfinhalt pürieren und Sahne untermischen, dann aufkochen lassen. Ggf. nochmal abschmecken oder etwas Milch nachgießen, wenn die Konsistenz zu dick ist.

Die halbe Paprika fein würfeln, Pack Choi waschen und in feine Streifen schneiden. Beides in Butter (idealerweise separat) in der Pfanne anbraten und warmstellen.

Milch aufschäumen.

Suppe in warme Teller füllen, Gemüse darauf drapieren, mit Milchschaum und Mandelblättchen garnieren.

Wir suchen Ihre Rezepte!

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept für schnelle, gesunde Küche: info@medizinundmedien.eu. Jedes veröffentlichte Rezept belohnen wir mit 50 Euro.



Unsere Sommelière empfiehlt

Dazu empfehle ich einen Lugana aus dem Veneto. Die Rebsorte Trebbiano bringt Eleganz und Frische mit ins Glas. Ein Blumenbouquet begegnet uns in der Nase und zieht sich am Gaumen weiter fort. Fruchtaromen von weißem Pfirsich und Aprikose sind gepaart mit Würze und Harmonie. Ausgebaut ist dieser Tropfen im Edeltank. Ein schöner Essensbegleiter, der am Gaumen angenehm weich und saftig überrascht. Erhältlich: www.falstaff-weinhandel.de



Jana Wünsche