



# Karottensuppe

mit rotem Curry und Linsen

Mengen: Zutaten:

Zubereitung:

50 g kleine schwarze Linsen (Belugalinsen)  
grobese Meersalz  
1 EL weißer Balsamico-Essig  
400 g Karotten  
1 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL fein gehackter Ingwer  
Rohrzucker  
roter Curry  
Meersalz  
800 ml Hühnerbrühe  
1/2 TL Paprika edelsüß  
125 ml Sahne  
Piment d'Espelette  
Fleur de Sel  
1 Zitrone  
4 EL gehackter Koriander

1. Linsen, ohne Salz, ca. 20 - 25 Minuten weich kochen und Wasser abschütten. Etwas grobes Meersalz und Essig dazugeben.
2. Butter und Olivenöl im heißen Topf zergehen lassen. Zwiebel und würfelig geschnittene Karotten, bei nicht zu starker Hitze, glasig dünsten.
3. Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz mitrösten. Jeweils eine Prise Rohrzucker, roten Curry und Salz ebenfalls ganz kurz mitrösten.
4. Mit Brühe aufgießen. Paprika und 1/8 l Sahne dazu und ca. 20 bis 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
5. Prise Piment d'Espelette dazugeben. Bei Bedarf noch etwas Salz und Zitronensaft dazu und mixen.
6. Mit gehacktem Koriander und einigen Linsen garnieren.

Suppe

Tipp:

Am besten Hülsenfrüchte über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Nie geht es im Essen heißer zur Sache, als im Winter. Traditionell setzen wir der äußeren Kälte viel Warmes und Nährendes entgegen. So bleiben wir bei Kräften und können uns gegen äußere, krankmachende Faktoren wehren. Diese Suppe folgt dieser Tradition.