



Linsensuppe mit Kurkuma und Ingwer ist ein „Powerhouse“

Nährstoffreich, wärmend, herzhaft

3EL natives Oliven– oder Sonnenblumenöl	Erhitzen und das Gemüse ca. 5 min andünsten
2 kleine Zwiebeln, klein geschnitten	
2 Karotten, klein geschnitten	
1 Süßkartoffel, geschält und klein geschnitten	
2-3 Knoblauchzehen, reiben-oder sehr klein hacken	Alles hinzugeben und unter rühren kurz aufkochen.
1 MS Cayenne-Pfeffer	
2 TL Kreuzkümmel	
5g Ingwerwurzel, reiben-oder sehr klein hacken	
1 TL gemahlene Kurkuma	
Thymianblätter frische oder TK	
2x 400g Tomatenstücke in Dose	Die Tomaten dazugeben und 2-3 min mitkochen
200g braune Linsen (Bernstein oder Tellerlinsen)	Die Linsen und die Flüssigkeiten dazugeben, scharf abschmecken
750g Brühe	kurz aufkochen, dann
500g Wasser	25-30min köcheln
Frischer Pfeffer	
Nach Belieben	Kleinschneiden und in die Suppe einrühren.
1 Bund Grünkohl, Mangold oder Spinat	Noch etwa 10 min köcheln
Etwa 4 Hände voll (oder TK)	
Frischem Zitronensaft	Kurz vor dem Servieren abschmecken
Salz	
Pfeffer	

Übrigens - gute Gemüsebrühe macht ihr am besten selbst!!!