



Scharfes Kokos Linsensüppchen mit Orangenduft

Zutaten (für 4 Personen):

200 gr. rote Linsen
1-2 TL Currypulver
700 ml Gemüsebrühe (muss man nicht extra herstellen, geht auch in Pulverform)
400 ml Kokosmilch
1 Bio Orange
1 Zwiebel
1 frische Chilischoten (z.B. Aji Amarillo verwendet)
1 Knoblauchzehe
3-4 EL Olivenöl
evtl. Kokoschips
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Und wie mache ich daraus das Kokos Linsensüppchen?

1.
Chili entkernen und fein schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und alles in Öl in einem Topf anschwitzen. Linsen und den Curry hinzugeben und alles kurz mit anschwitzen.
2.
Jetzt die Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Immer mal wieder umrühren!
3.
Die Bio Orange zur Hälfte abreiben und den Saft auspressen. Den Saft und ca. die Hälfte des Abriebs mit der Kokosmilch zur Suppe geben. Mit einem Stabmixer die Suppe schaumig aufschlagen.
4.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den restlichen Orangenabrieb auf die Suppe streuen und ggf. mit zuvor leicht gerösteten Kokoschips bestreuen.

Guten Appetit wünscht das Chililand.