



Linsen-Ingwer-Suppe mit Apfelwürfeln

HAUPTMAHLZEIT FÜR 4 PERSONEN

30 g Ingwer, gerüstet gewogen*

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen*

350 g rote Linsen*

3 EL Olivenöl*

1,2 l Gemüsebouillon*

4 dl Kokosmilch*

2 EL flüssiger Honig*

Kräutersalz*, Pfeffer**

1 Bund Koriander**

2 Äpfel, z. B. Braeburn**

VORBEREITEN Ingwer, Schalotten und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Mit Linsen im Öl ca. 2 Minuten dünsten. Bouillon und Kokosmilch dazugießen, zugedeckt ca. 20 Minuten weich köcheln. Honig dazugeben und Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander hacken und dazugeben. Suppe in transporttaugliche Gefässe abfüllen.

FERTIGSTELLEN Suppe aufwärmen. Inzwischen Äpfel in Würfelchen schneiden und Suppe damit bestreuen.

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten
+ ca. 20 Minuten weich köcheln

**Pro Person ca. 24 g Eiweiss, 11 g Fett,
63 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/460 kcal**

* Erhältlich in Bio-Qualität.

** Erhältlich in Bio-Qualität in grösseren Filialen.

