

# Currysuppe mit gelben Linsen

## Rezept für 1 Liter (3-4 Portionen)

### Zutaten

- 0,18 kg Linsen, gelb
- 0,7 l Gemüsebrühe
- 0,13 l Hafersahne (Fertigprodukt oder selbstgemacht, Rezept siehe unten)
- 0,14 l Möhren, gewürfelt, TK oder frisch
- Currypulver
- Salz
- Koriander gehackt

### Zubereitung

1. gelbe Linsen in der Gemüsebrühe aufkochen
2. Möhren dazugeben
3. Hafersahne dazugeben
4. mit Curry und Kurkuma kräftig würzen
5. sparsam salzen
6. gehackten Koriander beim Servieren dazu anbieten

Dazu passt Vollkornfladenbrot.



Foto: ©Thomas Steiner, CC BY-SA 3.0

### Praxistipp:

*Als farbenfrohe Ergänzungen zur einfarbigen Suppe passen leuchtendes Rote-Bete-Mus oder geröstete Kichererbsen. Am besten zur freien Wahl anbieten, um Tellerreste zu vermeiden.*

## Ergänzung: Rote-Bete-Mus oder geröstete Kichererbsen



Foto: © HAG

### Rote-Bete-Mus

#### Zutaten

- 0,9 kg rote Bete
- 0,12 l Sahne 15 %
- Salz

#### Zubereitung

Rote Bete in der Schale sehr weich kochen, pellen und mit Sahne und Salz pürieren.

Quelle:

Altonaer Kinder Küche gmbH

## Geröstete Kichererbsen

### Zutaten

- 0,5 kg Kichererbsen, gekocht
- 0,1 l Rapsöl
- Salz
- Paprikapulver oder alternativ Garam Masala

### Zubereitung

1. Kichererbsen abtropfen lassen, trocknen
2. mit Rapsöl mischen
3. 15-20 Minuten bei 180°C im Kombidämpfer backen
4. mit (wenig) Salz und Paprikapulver/ Garam Masala mischen

Quelle:

[www.veganheaven.de](http://www.veganheaven.de)



Foto: © HAG

### Praxistipp:

Die gerösteten Kichererbsen eignen sich nicht nur hervorragend als Ergänzung zu Suppen, sondern auch zu Salaten oder Pasta-Gerichten.



Foto: © Markus Hagenlocher, CC BY-SA 3.0

### Praxistipp:

Dies ist eine preisgünstige, ressourcenschonende Alternative für fertige Hafer-Sahne.

## Hafersahne

### Zutaten

- 0,1 kg Haferflocken Vollkorn
- 0,8 l Wasser
- 0,02 l Rapsöl

### Zubereitung

1. Haferflocken mit 0,4 l kochendem Wasser übergießen und abkühlen lassen
2. Masse mixen (leistungsstarker Mixer), restliches Wasser und Rapsöl zugeben, mixen
3. 5-10 Minuten quellen lassen

Im Kühlschrank 5 Tage haltbar.

Quelle:

Zentrum der Gesundheit