



Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry

Quelle: FFF© (Flavio`s Fine Food)

LEVEL easy

ZEITBEDARF ca. 40 Minuten

VEGGIE

Zutaten (4 Personen):

- 180 g rote Linsen
- 200 g sterilisierte Kastanien
- 1,2 l Gemüsebouillon
- 2 EL Bratbutter
- 2 TL Curry, mild
- 2 TL Gelbwurz (Curcuma)
- 100 g Crème fraîche
- 1 Handvoll Grünzeug (Keimlinge, Peterli gehackt etc.)
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Linsen und Kastanien in der heißen Bratbutter anschwitzen.
- Curry und Gelbwurz darüber streuen und durchrühren.
- Mit Bouillon ablöschen, aufkochen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist.
- Mit Stabmixer pürieren und Crème fraîche einrühren.
- Suppe gut erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Suppe in warme Suppenteller oder -bowlen giessen und mit dem Grünzeug bestreut servieren.

AUMATT
LADE