



Linsen-Blumenkohl-Suppe

für 10 Personen

ZUTATEN

2 kg Blumenkohl
500 g rote Linsen
5 Zwiebeln
75 g Ingwer
5 Knoblauchzehen
3 l Gemüsebrühe
375 ml Sahne
10 Tomaten
5 Orangen
2,5 TL Currypulver

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer würfeln und in Öl erhitzen.
2. Blumenkohlröschen, Linsen und Currypulver zugeben und kurz mit andünsten
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Sahne unterrühren
4. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen
5. Tomaten häuten, Orangen auspressen und in die Suppe geben
6. ggf. mit Minzblättern servieren



Tipp: Ersetzen Sie die Sahne gegen Soja-Sahne für eine vegane Variante.

Sie haben auch ein Lieblingsrezept? Wir freuen uns drauf!
Senden Sie es an: werbung_media@bsd-nstob.de



**SPENDE
BLUT** 
BEIM ROTEN KREUZ