



Rote Linsen Kokos Suppe

für 10 Personen

ZUTATEN

1 l gehackte Tomaten
1 l Kokosmilch
3 Zwiebeln
400 g rote Linsen
1,5 l Gemüsebrühe
2 TL Chilipulver
5 TL Kurkuma
Salz
Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Im Sonnenblumenöl glasig anschwitzen
2. Rote Linsen, Dosentomaten und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren
3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen
4. Zum Schluss mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken



Idee: Dazu schmeckt frisches Baguette.

Wir bedanken uns für das tolle Rezept beim DRK Ortsverein Bordenau.

Sie haben auch ein Lieblingsrezept? Wir freuen uns drauf!

Senden Sie es an: werbung_media@bsd-nstob.de



**SPENDE
BLUT** 
BEIM ROTEN KREUZ