

Linsensuppe mit Bohnen

Zutaten:

200 g rote Linsen
200 g grüne Bohnen (TK)
500 g Kartoffeln
3 Möhren
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
400 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
1 TL Currypulver
1 TL Bohnenkraut
6 TL Creme fraîche
Salz, Pfeffer, Öl



Zubereitung:

- Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten.
- Möhren und Kartoffeln kurz mitdünsten.
- Alles etwa 20 Minuten mit der Brühe köcheln lassen.
- Dann mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken.
- Kokosmilch, Linsen und Gewürze unterrühren.
- Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- Dabei immer wieder umrühren.
- Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
- Stücke mit 2 TL Creme fraîche zur Suppe geben.
- Alles noch einmal 10 Minuten köcheln lassen.
- Auch hier immer mal wieder umrühren.
- Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Jeweils mit einem Klecks Creme fraîche servieren.