



Rote Linsensuppe mit Grünkohl

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Grünkohlblätter
oder 150g TK-Grünkohl
- 1 Möhre
- 1 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g rote Linsen
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Nusskernmischung (bspw. Kürbis-
kerne, Sesam, Sonnenblumenkerne)
- ¼ TL unbehandelter Zitronenabrieb
- 1-2 EL frisch gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung in 35 Minuten

- 1** Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken und beiseite stellen. Grünkohlblätter waschen, abtropfen lassen, harte Blattstiele entfernen und die Blätter kleinschneiden. Alternativ TK-Grünkohl auftauen. Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2** Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Danach Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute weiterdünsten. Nun die Gemüsebrühe in den Topf schütten und mit dem Grünkohl, den Möhrenwürfeln und Linsen vermengen. Zusätzlich mit Curry würzen und zum Kochen bringen. Wenn die Suppe kocht, die Hitze reduzieren und für circa 20 Minuten sanft köcheln lassen.
- 3** Während der Kochzeit die Nusskernmischung in einer kleinen Pfanne rösten und beiseite stellen.
- 4** Nach circa 20 Minuten Kochzeit, Topf von der Kochstelle nehmen. Den Zitronenabrieb sowie die frisch gehackte Petersilie zugeben und unterrühren.
- 5** Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren den gerösteten Nusskernmix über die Suppe streuen.

Tipp: Ein Klecks Crème fraîche über die fertige Suppe macht sie schön sämig.
Wir empfehlen zum Gericht 1-2 Scheiben Toastbrot oder Ciabatta.

Nährwerte pro Portion 518 kcal

48,5 g Kohlenhydrate
32,4 g Eiweiß
15,2 g Fett

