



Kürbissuppe mit Linsen und Kokos

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

200 g	Hokkaidokürbis	250 g	rote Linsen
250 ml	Kokosmilch	1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe	1	rote Paprika
1 Bund	Frühlingszwiebel	1 Stück	Ingwerknolle (klein)
1/2 EL	Currypulver	800 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Öl	1 TL	Meersalz
2 TL	Rohrzucker		etwas Chilipulver
1 Prise	Pfeffer		

Zubereitung

1. Rote Linsen in einem Sieb gut waschen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden.
3. Kürbis waschen, nach Bedarf schälen und grob schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Paprika abwaschen und entkernen. Beides ebenfalls grob schneiden.
4. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig anbraten. Restliches Gemüse und Currypulver dazu geben und etwas mit braten.
5. Anschließend mit Brühe ablöschen und die Linsen dazu geben.
6. Meersalz, Chilipulver und Rohrzucker zufügen und alles für ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen, bis die Linsen weich sind.
7. Am Ende Kokosmilch hinzugeben und die Suppe pürieren. Vor dem Anrichten die Suppe nochmals erhitzen, abschmecken und heiß servieren. Etwas Kräuter nach Belieben darüber streuen.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen,

Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Kürbissuppe mit Linsen und Kokos

Stand 22.08.2023