

# SchokoladenFee

Foodblog aus Leidenschaft



[www.schokoladenfee.net](http://www.schokoladenfee.net)



## Zubereitung

Linsen unter fließendem Wasser waschen.

Das untere und obere Ende der Frühlingszwiebeln abschneiden und den Rest vierteln. Peperoni entkernen. Ingwer und Knoblauch schälen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen.

Frühlingszwiebeln, Peperoni, Ingwer, Knoblauch und Äpfel mit einem Mixstab grob zermahlen.

Das Currypulver bei mittlerer Hitze in einem großen Kochtopf ohne Fett rösten, bis es seinen Aromen entfaltet. Kokosöl hinzugeben und Frühlingszwiebelmix scharf darin anbraten.

Mit der Kokosmilch ablöschen, kurz aufkochen und die Hitze reduzieren. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Linsen, das Wasser und Gemüsebrühepulver hinzugeben und die Suppe 25 - 30 Minuten köcheln lassen.

Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

**Guten Appetit!**

## Apfel-Linsensuppe

### Zutaten

ca. 6 Portionen

200 g rote **Linsen**

1 Bund **Frühlingszwiebeln**

1 **Peperoni**

3 cm frischer **Ingwer**

3 **Knoblauchzehen**

2 kleine **Äpfel**

2 TL **Currypulver**

1 EL **Kokosöl**

1 Dose **Kokosmilch**

1 l **Wasser**

3 EL **Gemüsebrühepulver**

**Meersalz, Pfeffer**

Kategorie: *Gesundes*