Spicy Linsensuppe

Einkaufsliste:

50 ml Olivenöl
4-5 Karotten
30 g Sellerie
1 Stange Lauch
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehen
200 g rote Linsen
1000 ml Gemüsebrühe
400 g gehackte Tomaten
2 EL Tomatenmark
400 ml Kokosmilch
1 EL Paprikapulver
2 EL Currypulver
1 Msp. getr. Thymian
1 EL Oregano
1 TL Chiliflocken
1 Bund Petersilie
½ TL schwarzen Pfeffer
Salz nach Belieben
100 g Cashewkerne

So wird's gemacht:

Gemüse vorbereiten und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, den Rest des Gemüses hinzugeben. Kurz mit anbraten, Linsen hinzufügen und ebenfalls 2-3 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe, Tomaten und Kokosmilch ablöschen und köcheln lassen. Die Gewürze hinzufügen und 20-25 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Linsen und Möhren gar sind. Nach Belieben pürieren. Petersilie hacken und hinzugeben. Abschmecken.
1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Cashewkerne hinzugeben und rösten, etwas Paprikapulver hinzugeben und mitrösten. Mit etwas Salz würzen und gemeinsam mit der Suppe servieren.