

Karotten-Linsensuppe mit Ingwer und Kreuzkümmel

Das ist sehr einfache, schnelle und wärmende Wintersuppe. Und zu meiner grossen Überraschung findet auch Kind1 jetzt Kreuzkümmel super!

Zutaten (10 Minuten Vorbereitung, 20 Minuten kochen, 4 Portionen)

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 350 g Karotten, geschält und in Scheiben
- 1 kleine Pastinake (weil sie da war und wegmusste), sowie die Karotten
- 70 g roten Linsen
- 2 cm Ingwer, geschält, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel, ganz
- 600 ml Wasser
- Salz
- 50 ml Kokosmilch oder Rahm

Karotten und Pastinake kurz im Öl andünsten, alle Zutaten bis und mit Wasser zugeben. aufkochen und dann 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Kokosmilch cremig mixen und mit Salz abschmecken. Mit einer dicken Scheibe Brot ein schnelles und warmes Winteressen! Aber definitiv nur für Kreuzkümmelfans.