

**Kochen**

**Mira Maurer**

**Mittwoch, den 14.10.2020**

**Rote Linsensuppe mit Brokkoli und Kürbiskernen**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

- 1 Brokkoli (ca. 250 g)
- 1 Hokkaido-Kürbis (klein, ca. 500 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 200 g Linsen, rot
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Currypaste, gelb oder Currypulver'
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Kurkuma
- 250 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 0,5 Bio-Zitrone, Saft und 1 TL abgeriebene Schale davon
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 150 g Joghurt
- 1 Granatapfel, die Kerne davon



**Zubereitung**

1. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli in leicht gesalzenem Wasser etwa 2-3 Minuten bissfest blanchieren.
2. Brokkoli herausheben und in Eiswasser abschrecken. Herausheben und abtropfen lassen
3. Inzwischen den Kürbis halbieren, Kerne entfernen, nach Belieben schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Lauch abbrausen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Linsen kalt abbrausen.
4. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Currypaste, Tomatenmark und Kurkuma unterrühren und kurz anrösten.
5. Kürbis und Lauch zugeben und ebenfalls kurz andünsten. Linsen untermischen.
6. Die Kokosmilch zugeben und kurz aufkochen lassen.
7. Gemüsebrühe unterrühren. Alles ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Zitronensaft und -schale würzen.
8. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.
9. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Brokkoliröschen darin ca. 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne zugeben und kurz mitbraten.
10. Die Suppe pürieren. Mit Petersilie, einem Klecks Joghurt, Granatapfelkernen und Brokkoli anrichten und servieren.