

HASI'S LIEBLING MIT SPINAT UND GERÖSTETEN NÜSSEN

Zutaten

- 80g getrocknete rote Linsen
- 200g Möhren
- 1Frühlingszwiebel
- 100g Spinat
- 40g Cashewnüsse
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Frisch geriebener Ingwer
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Paprikapulver, Salz und Cayennepfeffer



FOTO
FOLGT

Zubereitung

Linsen gründlich in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen und klein schneiden, sowie die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben, den Spinat waschen. Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und den Ingwer darin andünsten. Die Linsen und die Möhren dazugeben und mit anschwitzen. Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles 15 min weichkochen. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren. Mit Zitronensaft, Paprikapulver und Cayennepfeffer abschmecken. Nach Bedarf sparsam salzen! Den Spinat vorsichtig unterheben und 5 Minuten weiterköcheln lassen. Suppe auf zwei Schüsseln verteilen und mit den gerösteten Nüssen bestreuen.

Tipp:
Die Mengenangaben entsprechen 2 Portionen also hast du damit schon mal für 2 Tage Mittagessen.