

Linsen-Curry-Suppe mit Bananenspieß

exotisch

Für 4 Portionen

150 g Zwiebeln ♦ 2 walnussgroße Stücke
Ingwer ♦ 5 EL Brat- oder mildes Olivenöl ♦
3 TL mildes Currypulver ♦ 2 gestriche-
ne TL Gemüsebrühepulver ♦ 300 g rote
Linsen ♦ 1 Lauchzwiebel ♦ 5 Bananen ♦
2 EL Limettensaft (alternativ: Zitronensaft)
♦ 500 ml Dinkel-Mandel-Drink (Bioladen
oder Reformhaus) ♦ Salz ♦ **Außerdem:**
4 Holzspieße

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. 3 EL Öl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen, Ingwer und Curry zugeben und kurz mit anschwitzen. 700 ml Wasser, Gemüsebrühe und Linsen zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf nach Packungsanweisung bei kleiner Hitze köcheln lassen, ab und zu umrühren.

2. Lauchzwiebel putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Ringe schneiden. Bananen schälen. 1 Banane mit Gabel zu feinem Püree zerdrücken. Übrige Bananen in je 3-4 Stücke schneiden. Mit 1 EL Limettensaft beträufeln. Übriges Öl in beschichtete



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

**köstlich vegetarisch
am Donnerstag:**

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

Pfanne erhitzen. Bananenstücke darin bei geringer Hitze rundum goldgelb anbraten.

3. Bananenpüree unter Linsen rühren. Suppe mit Dinkel-Mandel-Drink aufgießen. Erwärmen und mit übrigem Limettensaft und Salz abschmecken. Bananenstücke auf Holzspieße stecken, Suppe in Teller oder Schalen füllen, Spieße an den Rand der Teller legen und mit Lauchzwiebeln garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 593 kcal, 2480 kJ, 22 g EW, 74 g KH, 23 g F, 6 BE

KÜCHEN-TIPP: Bereiten Sie aus dem restlichen Dinkel-Mandel-Drink einen leckeren Erdbeer- oder Himbeershake zu: Früchte mit Drink fein pürieren und mit etwas Vanillezucker sowie einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

