

Linsen-Curry-Creme-Suppe

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	297 kcal/1224 kJ		
Eiweiß:	9,8 g	Fett:	24,5 g
Kohlenhydrate:	10		

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

2	Zwiebeln
2 EL	Öl
1 Bund	Thymian
TL	Curry
150 g	rote Linsen
1 l	Gemüsebrühe (Instant)
1	Zucchino
50 g	kalifornische Walnüsse
100 g	Räucheraalfilet
50 g	Crème fraîche

Zubereitung:

1. Zwiebeln pellen und würfeln. 1 Esslöffel Öl erhitzen. Zwiebeln darin mit einigen Stielen Thymian goldgelb anbraten. Curry darüber stäuben und anschwitzen. Linsen zugeben und mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

2. Zucchini abspülen, putzen und klein schneiden. Übriges Öl erhitzen und die Zucchinistückchen darin mit dem übrigen Thymianstielen anbraten. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne kurz rösten. Räucheraal in Stücke schneiden.

3. Die Thymianzweige aus der Suppe entfernen und Crème fraîche zufügen und erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Mixstab aufschlagen.

4. Zucchini und Räucheraal in tiefe Teller geben, Suppe einfüllen und mit Thymian und Walnüssen bestreut anrichten.