Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g rote Linsen
- Ghee
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, halbiert
- 2 TL Kurkumapulver
- 3 EL Bio-Tomatenpaste
- 1 Liter Gemüsebouillon
- 1 TL Agni Gewürzmischung
- Kräuter: Petersilie und Koriander
- Naturjoghurt in Bio-Qualität

Zubereitung:

1 EL Ghee in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und zusammen mit dem Kurkumapulver bei mittlerer Hitze anbraten. Tomatenpaste dazugeben. Linsen hinzufügen und anschliessend mit der Gemüsebouillon ca. 3 Minuten aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Agni Gewürzmischung abschmecken und Petersilie und Koriander fein hacken und darunter rühren. Mit Naturjoghurt servieren.

Nature First
APOTHEKE & DROGERIE