

SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS
AB 12 UHR
in unserer Marktküche



RINDER
MARKT
HALLE

St. Pauli



Heikes Rezept für
**KOKOS-ORANGEN-
LINSENSUPPE**

Dr. Heike
Niemeier

KOKOS-ORANGEN- LINSENSUPPE



Zutaten für 4 Personen

- 250 g Rote Linsen
- 2 EL Gemüsebrühe
- 750 ml kochendes/heißes Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 große Mhre
- 1 Stück Ingwer (walnussgro)
- 2 EL Kokosöl
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Orange
- Salz & Pfeffer
- Currypulver
- etwas Cayennepfeffer
- 4 EL Kokoschips

Zubereitung *Zubereitungszeit ca. 25 min*

1. In einer Pfanne ohne Öl die Kokoschips rsten bis sie duften. Zur Seite stellen.
2. Die Möhre, die Zwiebel und den Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden und im Kokosöl andünsten. Die Roten Linsen dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Kochendes/heißes Wasser und Gemüsebrühe hinzugeben.
4. Die Suppe ca. 10-12 Minuten kochen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Orange auspressen.
6. Dann den Orangensaft, die Kokosmilch, Currypulver und Cayennepfeffer dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
7. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Auf Teller fllen und mit Kokoschips bestreuen.

PRO Portion	(548 g):	
Eiweiß	17,8 g	16,1%
Fett	20,9 g	41,2%
Kohlenhydrate	39,3 g*	35,6%
Ballaststoffe	10,4 g	
Energie	448 kcal	
Energiedichte	112 kcal pro 100 g	

