

Kürbis - Linsensuppe mit Croutons



2 Zwiebeln gelb
Ghee oder Butter
Muskatkürbis ca. 600 Gramm
Warmes Wasser ca. 400 ml
Eine kleine Tasse gekochte gelbe Linsen
40 Gramm Blattspinat

Gewürze:
Kreuzkümmel, Kurkuma, Pfeffer gemahlen,
Steinsalz

Kräuter: Petersilie

2 Scheiben Mischbrot für die Croutons

Kürbiskerne und etwas Kürbiskernöl

Die Zwiebeln putzen, den Kürbis schälen, Kerne entfernen, Gemüse in kleine Würfel schneiden. Ghee in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel mit etwas Kreuzkümmel mit Ghee kurz andünsten, Kürbiswürfel und Wasser hinzufügen, sodass das Gemüse leicht bedeckt ist. Nach ca. 10 Minuten Kurkuma, Pfeffer, Salz, die Spinatblätter und gekochten Linsen hinzufügen, noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Brotscheiben in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne oder Topf Ghee oder Butter erhitzen, gemahlene Kreuzkümmel hineinstreuen, die Brotwürfel knusprig anrösten und etwas salzen. Die fertige Suppe pürieren, die Croutons und gehakte Petersilie drüber streuen, mit Kürbiskernöl servieren und genießen.

Kochrezepte von Kirsten Kindel finden Sie im Rezeptarchiv
<https://www.ayurveda-praxis-k.de/rezepte.html>