

Dinkelrisotto-Currysuppe

Zubereitung Gesamtzeit: 45 Minuten. Rezept für 4 Personen.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3-4cm Ingwer, fein gerieben
- 1 EL Bratbutter oder Rapsöl*
- 1-2 EL rote Currypaste
- 1-2 TL Currypulver
- wenig Chiliflocken
- 100g Bio-Linsen rot*
- 75g Bio-Dinkelrisotto*
- 200g Rüepli, in Scheiben
- 5-6dl Gemüsebouillon*
- 3dl Kokosmilch
- 1 Apfel, in Würfelchen
- 400g gehackte Pelati
- einige Tropfen Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Garnitur:

- 100g Crème fraîche
- Limettenspalten, einige Spinatblättchen, Currypulver, Datteln

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und zusammen mit dem gepressten Knoblauch und dem fein geriebenen Ingwer in der Bratbutter andämpfen. Currypaste, Currypulver und Chiliflocken beifügen, kurz mitrösten. Bio-Linsen, Bio-Dinkelrisotto und Rüepli zugeben, mit der Bouillon und der Kokosmilch ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren 15-20 Minuten köcheln. Apfelwürfelchen und Tomaten beifügen, etwas einkochen lassen. Die Suppe mit Zitronensaft abschmecken, würzen.

Anrichten:

Die Suppe in vorgewärmte Teller geben, garnieren und mit den Datteln geniessen.

*im Mühleladen erhältlich