

DAS
VEGANE
REZEPT

FLEISCHLOS GLÜCKLICH

Wir genießen vegan!
Köstliche Gerichte, schnell
und einfach zubereitet,
machen Freude beim Essen.

ONE POT GLÜCK

ROTE-LINSEN- SUPPE

mit Kokosmilch

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Alnatura Kokosöl
- 3 TL Currypaste
- 250 g rote Linsen
- 800 ml Gemüsesuppe (aus Alnatura Gemüsebouillon)
- 400 g Tomaten aus der Dose *gestückelt*
- 250 g Alnatura Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Vegavita Harissa* *zum Dippen*

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Kokosöl in einem hohen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Currypaste gemeinsam mit den Linsen beimgen und anrösten. Mit Gemüsesuppe und Tomaten ablöschen. Für 20 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

2. Kokosmilch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer sowie Harissa nach Geschmack abschmecken. Eventuell mit frischen Kräutern (Petersilie, Koriander) bestreuen.

⊙ 30 Min ★☆☆ Hobbykoch

*GEWUSST: Harissa ist eine nordafrikanische Würspaste auf Chilibasis. Scharf & gut!

VIDEO
ANLEITUNG
unter
WWW.MERKURMARKT.AT
MAGAZIN