

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Linsen-Gemüse-Suppe mit Kale-Pesto

Zutaten

Zutaten für die Suppe

2

Zwiebeln

1

Knoblauchzehe

1 cm

frische Ingwerwurzel

3 EL

Olivenöl

400 g

Kartoffeln

700 g

Saisongemüse (Karotten, Lauch, Sellerie, etc.)

2 EL

Currypulver

4 dl

Kokosmilch, Hafer- oder Sojarahm

1 l

Gemüsebrühe

300 g

rote Linsen

1 TL

Salz Pfeffer

Zutaten für das Kale-Pesto

2-3

Federkohlstangen

1-2

Knoblauchzehen

1

Bio-Zitrone

50 g

geschälte Mandeln

1 TL

Salz

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer waschen und fein reiben. Olivenöl in einem Topf erhitzen und alles bei mittlerer Hitze anbraten. Kartoffeln schälen und fein würfeln. Gemüse waschen, rüsten und ebenfalls fein schneiden. Kartoffeln, Gemüse und Currypulver in den Topf geben und kurz andünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Linsen dazugeben und die Suppe ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kale-Pesto den Federkohl waschen und die harten Stängel entfernen. Knoblauch schälen. Zitrone waschen und mit dem Sparschäler die Schale von ca. einem Viertel der Zitrone abschneiden. Federkohl mit Knoblauch, Zitronenschale und Mandeln in der Küchenmaschine sehr fein zerkleinern. Salz dazugeben und so viel Olivenöl begeben bis die Federkohl-Masse gerade bedeckt ist, anschliessend mischen. Suppe mit Kale-Pesto und Vollkornbrot servieren.

Rezeptgruppe: Haupt.

Dieses Rezept von [Familycious](#) [3] wurde eingetragen von: Swissveg / 2018-01-08 17:00:38

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2389

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2389&lang=de

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <https://www.swissveg.ch/www.familycious.ch>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>