

## *Linsen für den Bauch*

### Kokos-Linsen-Suppe



#### Zutaten in Bioqualität:

je 150 g rote und gelbe Linsen (gleiche Kochzeit beachten)  
400 g Kokosmilch (1 Dose )  
200 g frischer Spinat oder Mangold  
Gemüsebrühe, frischer Pfeffer, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Kardamon, Curry,

#### Zubereitung:

Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen.

Linsen in einem Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen.  
Die Hitze reduzieren, Gemüsebrühe darüber streuen, und ca. 10 Minuten leicht weiter köcheln.

In der Zwischenzeit den Spinat oder Mangold gründlich waschen.

Die Kokosmilch und das geputzte Gemüse zu den Linsen geben und wenige Minuten weiter köcheln. Geschmacklich mit den Gewürzen abstimmen.  
Ist die Suppe dick, dann kann noch etwas Wasser hinzugegeben werden.

### Linsen-Chilli-Süßkartoffel-Suppe



#### Zutaten in Bioqualität:

200g gelbe Linsen  
1 große Süßkartoffel  
Gemüsebrühe, 2 kleine getrocknete Chillischoten, Curry,  
150-200g Hafer-Cuisine ( wahlweise Soya/Reis/Cocos-Wipp oder Sahne),  
Fenchelgrün ( wahlweise Petersilie )

#### Zubereitung:

Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen.

Linsen in einem Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen.

Inzwischen die große Süßkartoffel mit der Gemüsebürste putzen und in kleine Würfel schneiden.

Die Hitze reduzieren, Süßkartoffeln, Gemüsebrühe, Chillischoten, Curry hinzugeben und ca. 10 Minuten leicht weiter köcheln

Kurz vor dem Auftischen die Creme einrühren und  
auf dem Teller die Suppe mit fein geschnittenen Fenchelgrün bestreuen.

**Tipp:** Wer Linsen schlecht verträgt kann etwas Ume su oder Brottrunk mit in seinen Teller geben.