

## Dal-Linsen Suppe mit Butternusskürbis

### Zutaten (Suppe):

250 g kleine rote Dal-Linsen  
 250 g Butternuss-Kürbis, in Stücke geschnitten  
 1 mittlere Zwiebel, fein gehackt  
 1 Knoblauchzehe, zerquetscht  
 1 baumnussgrosses Stück frischer Ingwer, fein gehackt  
 ½ frische Chili, entkernt und in feine Scheiben geschnitten  
 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)  
 1 EL Natur-Joghurt  
 Salz  
 Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
 ½ l Wasser  
 wenig Erdnussöl zum anbraten

### Zutaten (Zwiebel-Topping):

2 mittlere Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten  
 1 frische Chili, entkernt und in feine Streifen geschnitten  
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
 frischer Koriander

### Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und auf kleinem Feuer in etwas Erdnussöl glasig werden lassen. Die zerquetschte Knoblauch-Zehe, die fein gehackte Chili und den fein gehackten frischen Ingwer dazu geben und auf kleinem Feuer kurz anbraten. Dann die Linsen und einen Teelöffel Kurkuma dazugeben, umrühren, mit dem Wasser ablöschen und zugedeckt etwas 20 Minuten köcheln lassen.

Den Kürbis schälen und in Stücke schneiden. Die Kürbisstücke in Wasser weich kochen. Das Wasser weggleeren, die Kürbisstücke etwas ausdampfen lassen und dann zu den fertig gekochten Linsen geben und alles zusammen im Mixer fein pürieren. Salzen und mit etwas frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit das Zwiebel-Topping zubereiten: Die in Streifen geschnittenen Zwiebeln, mit dem Chili und der fein gehackten Knoblauch-Zehe auf kleinem Feuer in wenig Erdnussöl anbraten, bis die Zwiebeln etwas Farbe angenommen haben. Leicht Salzen.

Die Suppe nochmals kurz aufkochen, vom Herd nehmen und einen Löffel Natur-Joghurt unterziehen. Die Suppe dann in den Tellern anrichten und pro Teller einen Löffel vom Zwiebel-Topping draufgeben. Etwas grob gehackten frischen Koriander und etwas schwarzen Pfeffer darüber streuen.

\*\*\*